

FRIEDA

Das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung



HISTORISCHES

Von Tunnelblick und Abstiegsplätzen

FRIEDA Reporterin unterwanderte den Kiez

UNTERNEHMEN

Dem Geschriebenen verschrieben

Lesebühne und Gästebett für NobelpreisträgerInnen

SPEZIAL

Ateliers laden zum großen Rundgang

Südwestpassage Kultour am 8. und 9. Oktober

DAS BERLINER KULT-THEATER



präsentiert

Unsere neuen LieblingsTACHe für Dir! Freu Dir uff Aktionen, Rabatte und Happy Hour ab September

MITTWOCH

TheaterTACH

ideal für alle Sparfüchse

- ▶ gleicher Preis für alle
- ▶ nummerierte Sitzplätze
- ▶ 25% Rabatt uff Brezeln
- ▶ Happy Hour 18:00-19:00 Uhr

19,00 €* Einheitspreis

*online zzgl. Systemgebühr

Vorstellungsbeginn..... 20:15 Uhr
Einlass & Happy Hour..... 18:00 Uhr

September | Oktober | November



Oktober | November



September | Oktober



DONNERSTAG

RetroTACH

für alle, die uns lange kennen

- ▶ 1 Preiskategorie
- ▶ freie Platzwahl
- ▶ 25% Rabatt uff alle Biere
- ▶ Happy Hour 18:00-19:00 Uhr

ab 15,00 €*

*online zzgl. Systemgebühr

Vorstellungsbeginn..... 20:15 Uhr
Einlass & Happy Hour..... 18:00 Uhr

FREITAG/SAMSTAG

CocktailTACHe

hoch die Hände - Wochenende

- ▶ 3 Preiskategorien
- ▶ nummerierte Sitzplätze
- ▶ 25% Rabatt uff alle Cocktails
- ▶ Happy Hour 18:00-19:00 Uhr

ab 24,00 €*

*online zzgl. Systemgebühr

Vorstellungsbeginn..... 20:15 Uhr
Einlass & Happy Hour..... 18:00 Uhr

SONNTAG

PopcornTACH

TACH mit Familie & Freunden

- ▶ 3 Preiskategorien
- ▶ nummerierte Sitzplätze
- ▶ 50% Rabatt uff Popcorn
- ▶ Gruppenrabatte uff Anfrage

ab 10,00 €*

*online zzgl. Systemgebühr

Vorstellungsbeginn..... 11:00 Uhr
Einlass..... 09:00 Uhr

... denn **KULTURFÖRDERUNG** fängt für uns beim Publikum an



Bei uns biste sicher!

Unser Fühl-Dir-Sicher-Versprechen

Diese Zeiten sind nicht immer berechenbar.

Daher gibt Dir Dein Prime Time Theater ein dreifaches Fühl-Dir-Sicher-Versprechen



Geprüftes Hygienekonzept

Dein Prime Time Theater hat seine Abläufe und das Hygienekonzept deutlich ausgebaut und die Räume mit einer als pandemiegerecht zertifizierten Lüftungsanlage ausstattet. Diese hochmoderne Anlage führt jedem Gast andauernd Frischluft zu und tauscht bis zu FÜNFmal pro Stunde das gesamte Luftvolumen im Saal komplett aus. Echt duftet!

100% Geld-zurück-Garantie

Falls bei uns wat Unerwartetet dazwischenkommt und eine Vorstellung ausfällt, kannste Dir darauf verlassen, dass Du innerhalb von drei Wochen automatisch und ohne Antrag Dein Geld zurückbekommst, denn: Uff die gesetzlich mögliche Gutscheinlösung möchten wir nicht zurückgreifen.

Kostenfreies Umbuchen

Falls bei Dir was passiert und Du Deinen Theaterbesuch unerwartet nicht antreten kannst, buchen wir Dein jekooftet Ticket jern auf einen anderen Termin oder wandeln es in einen Gutschein um. Voraussetzung dafür ist nur, dass Du uns bis zwei Stunden vor Vorstellungsbeginn eine Nachricht dazu schreibst; begründen musst Du dabei nix.



Infos | Programm | Tickets [primetimetheater.de](https://www.primetimetheater.de)

Müllerstraße 163/Eingang Burgsdorfstrasse • 13353 Berlin-Wedding



Ein paar Worte vorweg

Liebe Leserin,
lieber Leser,

am Renée-Sintenis-Platz ging es ab in den letzten Monaten – als Kiezbärin beobachte ich genau, was in Friedenau passiert! Und ich sage Ihnen: Es war ein Kommen und Gehen – so viele Menschen haben am Umbau der alten Postfiliale zum neuen Bankkundencenter mitgearbeitet. Auf einer meiner Runden kam ich gerade vorbei, als es ein großer Bagger schaffte, sich durch das schmale Tor in den Innenhof zu manövrieren – alle Achtung! Die Sorgfalt der DenkmalschützerInnen beim Erhalt historisch wichtiger Bauteile hat mich genauso beeindruckt wie die ArchitektInnen, die vielen HandwerkerInnen und TechnikerInnen, die mit ihrem Können, innovativen Baustoffen und frischer Farbe den alten Mauern neues Leben eingehaucht haben.

Ehrlich gesagt, wir haben gleich gespürt, dass dieses Projekt etwas Besonderes ist und deshalb für Sie im FRIEDA Magazin von Anfang davon berichtet. Nun, nach Abschluss der ersten Bauphase, staunen und erfreuen sich alle an der gelungenen Gestaltung. Das Außergewöhnliche: Im Innern gibt es nicht nur Geschäftliches zu erledigen. Ich gebe zu, eine Kiezbärin wie mich lockt besonders der Duft des Kaffeehauses mit seinen Leckereien, das liegt in der Familie: Auch mein Buddy-Bär-Bruder Bernhard aus der Handjerystraße hat zugegeben, schon ab und zu genascht zu haben – ich meine, sein Kugelbauch wäre etwas runder geworden. Aber hey, Richtung Herbst und Winter dürfen wir uns ruhig mal etwas gönnen. Deshalb mache ich mich gleich auf den Weg zu einem lukullischen Püschchen im neuen Kaffeehaus – treffen wir uns bei einem Heißgetränk?

Wo wir gerade beim Thema Genießen sind: Für uns Bären gibt nie zu viel des Guten. Deshalb stellen wir Ihnen gleich noch einen mehrfach ausgezeichneten Bäcker in Schöneberg vor. Übrigens: Die Berliner Bäckerinnung feiert dieses Jahr ihr 750-jähriges Bestehen. Historisch bedeutend ist auch ein Unternehmen, über das Sie in dieser Ausgabe Spannendes erfahren: Das Literaturhotel Friedenau zeugt und erzählt vom Leben und Schaffen vieler AutorInnen, die unseren Stadtteil geprägt haben.

Kunst und Kultur locken in unserem Kiez allerorten und ganz besonders Anfang Oktober bei der jährlichen „Kultour“ des Vereins Südwestpassage. Übrigens, mein Lieblingsevent in Friedenau – ich bin dabei! Viele Gäste kommen aus der Nachbarschaft und ganz Berlin, um die KünstlerInnen in ihren Ateliers und Werkstätten zu besuchen. Mein Tipp: Dabei lassen sich Orte entdecken, die einem normalerweise nicht offenstehen. Stimmen Sie sich ein – in dieser Ausgabe finden Sie Infos und Ideen zu dieser schönen Veranstaltung inklusive der Übersichtskarte mit allen Hotspots. Ich persönlich beginne meine Tour traditionell mit einem Glas Sekt am Infopunkt der PSD Bank und mische mich dann unter die Leute. Wenn Sie mich unterwegs sehen, sprechen Sie mich gern an, ich freue mich auf einen Plausch mit Ihnen. Doch nun erst einmal viel Spaß beim Erkunden – von Kunst, Kultur und dieser Ausgabe Ihres Lokalmagazins für Friedenau und Umgebung!

Ihre FRIEDA



IMPRESSUM

FRIEDA ist das Lokalmagazin für Friedenau und Umgebung

Redaktion:

Heidrun Berger (HB)
Martina Reckermann (MR)
FRIEDA@raz-verlag.de

Redaktionelle Mitarbeit:

Boris Dammer (BOD)
Christiane Flechtner (FLE)
Bernd Karkossa (BEK)
Inka Thaysen (ITH)
Stefanie Voigt (PSD Bank
Berlin-Brandenburg)

Anzeigen:

Michaela Boeger
Tel.: (030) 437 77 82-23
Ursula Lindner
Tel.: (030) 437 77 82-24
Jörg Meyer
Tel.: (030) 437 77 82-15
Anzeigen@raz-verlag.de

Verlag:

RAZ Verlag und Medien GmbH
Am Borsigturm 15 · 13507 Berlin
Tel.: (030) 437 77 82-0
Fax: (030) 437 77 82-22
info@raz-verlag.de

Geschäftsführer: Tomislav Bucec

Druck: Möller Pro Media GmbH

Gestaltung: Daniel Isbrecht

Auflage: 15.000 Exemplare

Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste
ab 01.01.2022

Powered by



Berlin-
Brandenburg eG

In dieser Ausgabe



TITELTHEMA 6-10

Meilenstein beim Umbau gibt Anlass zum Feiern **6**

WIRTSCHAFT | UNTERNEHMEN | POLITIK 12-17

UNTERNEHMEN Dem Geschriebenen verschrieben **12**

Einwohnerantrag abgelehnt **15**

Touristischer BürgerInnenbeirat sucht Mitglieder **16**

Mehr Mitsprache in Charlottenburg-Wilmersdorf geplant **16**

Friedenaus Zukunft weiter mitgestalten **16**



KULTUR | SOZIALES | FAMILIE 22-27

SPEZIAL Südwestpassage Kultour am 8. und 9. Oktober **22**

Das Cosima erwacht aus dem Dornröschenschlaf **26**

Nachbarschaftliche Arbeit in unseren Kiezen stärken **27**

Friedhofsfoto aus Friedenau prämiert **27**

HISTORISCHES 28-31

Von Tunnelblick und Abstiegsplätzen **28**



SPORT | FREIZEIT | GESUNDHEIT 18-21

Friedenauer Ärztin Margrit Lock über Neuroathletik **18**

Rudolph-Wilde-Park ist Pilot-Standort **20**

#LäuftBeiUns meint das Bezirksamt **20**

Mehr als 1 Million Euro für Spielplätze **20**

Stadtpark Steglitz und Harry-Bresslau-Park für Jugendliche **21**

Fast 5.000 Waden radelnd dabei **21**



PANORAMA 32-50

LECKER! Besuch im Schöneberger Geschäft „Johann Mayer“ **32**

ERNÄHRUNGSTIPP Fokus aufs echte Essen **34**

MEDIENTIPPS Bücher & Apps – diesmal zum Thema Halloween **36**

FINANZTIPP der PSD Bank Berlin-Brandenburg **37**

AUSFLUGSTIPPS Rätselspaß, Abenteuer und Bewegung **38**

Es muss nicht immer gleich Santiago sein ... **39**

TERMINTIPPS für Friedenau und Umgebung **41-47**

RÄTSELN & GEWINNEN Schwedenrätsel und Sudoku **48-49**

PRODUKTTIPPS Gutes so nah **50**



Buderus

Heizsysteme mit Zukunft.

Für die Zukunft des Blauen Planeten.

Gutes Klima braucht Experten.

Gerade in der Wärmeversorgung von Gebäuden liegt ein enormes Potenzial für den Klimaschutz. Wir als Systemexperten können das dank optimierter Systemlösungen voll ausschöpfen. Mit Wärmepumpen und Hybridsystemen, die erneuerbare Energien nutzen und CO₂ einsparen. Mit modernen, hocheffizienten Gas-Brennwertgeräten. Und mit Kompetenz für Klima und Umwelt.

www.buderus.de/bluexperts

Das aufwendig umgebaute PSD Beratungszentrum wird eröffnet: (vorne, von links) PSD Vorstandssprecherin Grit Westermann, Architektin Ester Bruzkus und PSD Vorstand Daniel Mohaupt, (hinten, von links) Architekt Peter Greenberg, Benjamin Metzger, Technischer Leiter Immobilien der PSD Bank, und Kristin Heil, Leiterin des PSD Beratungszentrums.



Alte Post mit neuem Leben

Meilenstein beim Umbau gibt Anlass zum Feiern

Bunt und lebendig ging es zu auf dem Renée-Sintenis-Platz am 24. September: Viele Menschen sind an diesem Tag der Einladung der PSD Bank Berlin-Brandenburg zum Tag der offenen Tür gefolgt. Sie nutzten die Gelegenheit, um sich nach zwei Jahren Umbauphase ein Bild von den neuen Räumlichkeiten im historischen Postgebäude zu machen. Seit 2015 befindet sich dieses im Eigentum der Bank, die sich als lebendiger Ort im Kiez versteht. Genau dieser Tatsache soll die generalüberholte Aufmachung schließlich Rechnung tragen, einladend und inspirierend sein, Raum fürs Zusammenkommen bieten – übrigens nicht nur für KundInnen. „Alle Menschen, gerade aus der Nachbarschaft, aber auch darüber hinaus, sind hier herzlich willkommen“, betont Grit Westermann vom Bankvorstand: „In unser Foyer haben wir aus diesem Grund extra ein kleines Café integriert, in dem man zusammenkommen kann.“ Offene Atmosphäre also, wenngleich sich in der Nähe etwas hochgradig Verriegeltes und Gesichertes befindet: Die neue Schließfachanlage mit mehr als 2.000 kleinen Tresoren wurde unter größter Geheimhaltung installiert: neben Sicherheitsaspekten einer der Hauptgründe, weshalb sich in den vergangenen Monaten niemand, der nicht selbst hier beschäftigt war, ein Bild der Bauarbeiten machen durfte. Die Schließfächer wiederum sind allerdings in der Hinsicht „offen“, dass sie von allen angemietet werden können, die sie nutzen möchten, nicht nur von PSD KundInnen.

Auch sonst haben viele neue Bestandteile Einzug in die alte Schalterhalle gehalten, in der das neue Kundenzentrum untergebracht ist. Um die Ausgestaltung hat sich das Architekturbüro von Ester Bruzkus gekümmert. Ihr und Peter Greenberg oblag es, neben den Ansprüchen an moderne Funktionalität auch den „monumentalen“ Tatsachen Rechnung zu tragen. Schließlich sind die 1915 bis 1920 entstandenen Mauern voller Historie und somit viele Bestandteile innen wie außen unter Denkmalschutz gestellt. Wichtig war es allen Verantwortlichen daher von Anfang an, das Althergebrachte mit der Neueinrichtung zu unterstreichen. „Wir hatten eine Liste vom Denkmalamt, was alles zu untersuchen war – zum Beispiel, inwiefern originale Farben im Innern vorhanden sind. Die Solnhofener Natursteinplatten auf dem Boden, war klar, mussten bewahrt bleiben“, erklärt Bruzkus. Greenberg ergänzt: „Für das Licht haben wir eng mit PS Lab zusammengearbeitet. Dort hat man ein System in Form von Rohren entwickelt, das komplett auf Putz montiert wurde, um hier nicht in die Substanz zu gehen. Dadurch ergibt sich auch die Möglichkeit, von den sogenannten ‚ropes‘ aus Licht sowohl Richtung Decke wie auch nach unten zu lenken.“ Auch der neue Empfangstresen hat

„Alle Menschen, gerade aus der Nachbarschaft, aber auch darüber hinaus, sind hier herzlich willkommen. In unser Foyer haben wir aus diesem Grund extra ein kleines Café integriert, in dem man zusammenkommen kann.“

Grit Westermann, Vorstand PSD Bank Berlin-Brandenburg

etwas Historisches an sich und fügt sich somit ins Bild ein: „Die sogenannte Osis-Oberfläche erinnert an Naturstein“, erklärt Ester Bruzkus: „Entstanden ist sie durch eine besondere Kombination von Salzkristallen und Farbe von der Berliner Designerin Llot Llov.“ Die Teppiche des Start-ups Nomad bringen als Upcycling-Produkte den Nachhaltigkeits- und „Zero-Waste“-Aspekt voran, ebenso wie die eingesetzten Tischplatten aus 100 Prozent recyceltem Material.

Auf alle Arbeiten von Vorplanung bis Ausführung stets mit Argusaugen blickten das Landesdenkmalamt und die Untere Denkmalschutzbehörde des Bezirksamts. Die MitarbeiterInnen standen beratend und begleitend zur Seite. „Trotz der Umbauten und Reduzierungen im Inneren gehört das Gebäude zu den wichtigsten Kommunalbauten beziehungsweise öffentlichen Bauten des Bezirks und weist

in Teilen noch schützenswerte Ausstattung von der Nutzung als Verwaltungsgebäude des ehemaligen Friedenauer Reichspostamtes auf“, betont Angelika Schöttler, Stellvertretende Bezirksbürgermeisterin von Tempelhof-Schöneberg und Stadträtin für Stadtentwicklung und Facility Management: „In der repräsentativen, platzzugewandten ehemaligen Schalterhalle im Kopfbau finden sich unter anderem bauzeitliche Pfeiler und Säulen mit historischer Oberflächengestaltung, eine dekorative Kassettendecke der Bauzeit sowie ein nachträglich eingebrachter Fußbodenbelag aus Muschelkalkplatten. Zusätzlich geben auch die Nebenzimmer des ehemaligen Verwaltungsgebäudes wichtige bauliche Hinweise auf die Funktion und inneren Verwaltungsstrukturen des Gebäudes.“ Die Maßnahmen seien gerade im Hinblick hierauf das Ergebnis eines langen Planungs- und Abstimmungsprozesses gewesen. „Aber im Prozess wuchs das gegenseitige Verständnis, wie fast immer bei solchen Genehmigungsverfahren“, so Schöttler weiter: „Insgesamt konnte ein tragfähiger Konsens erzielt werden, dies nicht zuletzt auch, weil denkmalschutzrechtliche Entscheidungen teilweise unter Zurückstellungen von denkmalschutzrechtlichen Bedenken getroffen wurden, da zwischen den berechtigten Belangen der Nutzer und denen der Denkmalbehörden – auch dies wie so oft – abgewogen werden musste. Nach meiner festen Überzeugung wurde hier sehr angemessen und sorgfältig gearbeitet; ich bin sicher, dass das Ergebnis die Bauherrenseite, die Untere Denkmalbehörde und nicht zuletzt die Friedenauerinnen und Friedenauer überzeugen wird, dass sich die Mühen gelohnt haben.“

Im Verlauf der Arbeiten trafen sich die Beteiligten alle 14 Tage zur weiteren Erörterung, um jeden Schritt genau abzuklären. Restaurationsfachleute legten mit filigransten

Werkzeugen Stück für Stück teils Jahrzehnte alte Schichten frei. Doch nicht nur aus Respekt vor der Vergangenheit galt es, bei den Innen-Arbeiten Vorsicht walten zu lassen, hatten die letzten Dekaden es doch mit sich gebracht, dass in vielen Gebäuden aus heutiger Sicht fragwürdige Bestandteile, vor allem Materialmischungen aus diesen, zum Einsatz kamen. Würden diese rücksichtslos abgetragen, könnten dabei Schadstoffe austreten, die zuvor fest verbaut waren. ExpertInnen kümmerten sich darum, dass an der Handjerystraße alles mit Vorsicht und Sicherheit zugeht – auch in Sachen Entsorgung. „Gleichzeitig haben wir bei unserer eigenen Einrichtung von Anfang an darauf geachtet, dass alle Materialien sortenrein verbaut werden, um nicht unsererseits eines Tages für Sondermüll verantwortlich zu sein“, erklärt Benjamin Metzger, projektverantwortlicher Architekt bei der PSD Bank Berlin-Brandenburg.

In Sachen Umweltschutz ein weiterer wichtiger Aspekt: Die Räumlichkeiten wurden im Rahmen des Umbaus ans Fernwärmenetz angeschlossen. Dazu war es zwischenzeitlich nötig gewesen, die Straße ein Stück weit aufzureißen. Insgesamt sei dieser Teil des Projekts ziemlich kompliziert gewesen, führt Metzger aus: „Der nächste Verteilungspunkt lag rund 30 Meter von unserem Gebäude entfernt, weshalb umfangreiche Tiefbauarbeiten auf dem Renée-Sintenis-Platz notwendig wurden. Eine Vielzahl von

Genehmigungen unterschiedlicher Behörden waren hier notwendig.“ Jetzt münden die entsprechenden Rohrleitungen im Keller in eine spezielle Anlage, die das Haus versorgt. Die bisherige Ölheizung ist abgelöst. „Fernwärme ist grundsätzlich ökologischer und somit nachhaltiger als herkömmliche Heizungssysteme, die auf fossilen Energieträgern wie Öl oder Gas basieren“, beschreibt Benjamin Metzger die Vorteile. „Denn bei der Fernwärme ist ein großer Anteil an erneuerbaren Energieträgern im Energiemix enthalten, und es wird auch mit einer Kraft-Wärme-Kopplung gearbeitet. Oft kommt außerdem Abwärme aus Industrieprozessen zum Einsatz. Die Technologien werden konstant weiterentwickelt und auch der Anteil an erneuerbaren Energien ständig erhöht.“ Die Maßnahme ist aber nicht die einzige Neuerung in Sachen Ökologie. Im gesamten Gebäude wird das Licht künftig auf neu installierte Bewegungsmelder reagieren, „damit kein Licht länger brennt als nötig. Nachhaltigkeit beginnt schließlich ganz oft im Kleinen.“

Am heutigen Nachmittag werden alle Neuerungen und Arbeitsschritte auch für die BesucherInnen des Tags der offenen Tür erklärt und natürlich auch direkt erlebbar. Eine solche Veranstaltung mit einzuplanen, war für das Team der PSD Bank eine Herzensangelegenheit, betont Grit Westermann: „Wir wissen, dass insbesondere die lange Bauphase mit einigem Lärm und



Angelika Schöttler

Beeinträchtigung der öffentlichen Straßen und Parkplätze unseren Nachbarn einiges abverlangt hat. Daher freuen wir uns, dass diese hier jetzt auch ein attraktives Angebot im Kiez genießen können. Wir bedanken uns für die Rücksichtnahme und freuen uns, die Menschen nun in den neuen Räumen begrüßen zu dürfen.“

Das Event markiert den Abschluss des ersten Bauabschnitts am Ort, denn ja, es bleibt noch mehr zu tun. Benjamin Metzger: „Im zweiten Teil werden hauptsächlich Arbeits- und Beratungsplätze realisiert auf der Fläche, die bis dato der PSD Bank als Kundencenter gedient hat.“ Demnächst werden die neuen Räumlichkeiten erneut im Mittelpunkt stehen: Bei der diesjährigen „Kultour“ des Vereins Südwestpassage ist die PSD Bank Berlin-Brandenburg einmal mehr zentraler Info- und Ausgangspunkt. *ITH*



Ein spannender Mix aus modernen und historischen Details schafft ein sowohl anregendes als auch harmonisches Ambiente.

Gutes Klima von schräg gegenüber

TITELTHEMA Unternehmer aus der Nachbarschaft ist Experte

Dass der Post-Umbau eine nachbarschaftliche Angelegenheit ist, kann auch Wassilios Gioros nur betonen. Der Unternehmer wohnt gleich gegenüber der PSD Bank am Renée-Sintenis-Platz. Aus seinem Fenster schaute er schon immer gern auf das altehrwürdige Gebäude. Doch dass er eines Tages mit daran bauen würde, das hätte er bis kürzlich nicht gedacht, erzählt er im FRIEDA Interview. Wassilios Gioros ist Geschäftsführender Gesellschafter des Unternehmens airkom Anlagenbau & Service GmbH.

FRIEDA: Herr Gioros, was genau sind Ihre Aufgaben hier?

Gioros: Unser Unternehmen sorgt dafür, dass Bankangestellte und Kunden in einer angenehmen klimatischen Atmosphäre zusammenkommen beziehungsweise arbeiten können. Wir haben von der PSD Bank den Auftrag für die Installation der raumluftechnischen Anlagen, der Klimaanlage und der heizungstechnischen Anlagen erhalten. Darauf sind wir spezialisiert. Auch die Sanitäranlagen haben wir zum Teil gebaut: Zu- und Abwasserleitungen sowie die Vorinstallationen für Waschtische und Toiletten. Außerdem haben wir die Teeküchen und auch das neue Café an das Leitungsnetz angeschlossen. Die vielen neuen Rohre, die für die Funktion der Anlagen – wie Luft, Kühlung, Heizung, Frisch- und Abwasser – nötig waren, wurden in den Wänden und den Decken verbaut.

FRIEDA: Wie sind Sie denn auf das Umbau-Projekt der alten Post aufmerksam geworden?

Gioros: Unser Unternehmen, gegründet 2004, war vor Corona eher industrieorientiert, aber durch die Pandemie drohten viele Werke die Produktion oder schlossen sogar. Deshalb stellten wir uns neu auf, erweiterten das Portfolio und nahmen an entsprechenden Ausschreibungen teil. Durch das von der PSD beauftragte Ingenieurbüro Schmitz & Sachser bekamen wir Anfang des Jahres das Leistungsverzeichnis für das Projekt hier an der Handjerystraße zugeschickt – ohne dass jemandem klar war,

dass ich gegenüber wohne, denn unser Firmensitz befindet sich ja in Wildau in Brandenburg. Ein toller Zufall! Ich weiß noch, wie ich die Unterlagen aus dem Umschlag nahm und sie durchsah. Mir sprang das Bild des Gebäudes, um das es gehen sollte, sofort ins Auge; ich stutzte und dachte ‚mega! Das ist doch das alte Postgebäude, der direkte Blick aus meinem Schlafzimmerfenster?!‘ Klar, dass ich mich beziehungsweise die airkom Anlagenbau & Service GmbH bei diesem Projekt gerne einbringen wollte! Nach mehreren Verhandlungsrunden konnten wir mit unserem Angebot überzeugen und bekamen schließlich den Zuschlag.

FRIEDA: Allerdings ist das Projekt nicht Ihr erstes im Kiez ...

Gioros: Genau, wir haben zum Beispiel den Lüftungsanlagenbau im Forum Steglitz unterstützt, und auch im Zig-Zag Jazz Club – der Betreiber ist ein guter Freund von mir – haben wir erst Ende letzten Jahres die alte Abluftanlage durch ein kombiniertes Zu- und Abluftgerät, Wärmerückgewinnung und Zu- und Abluftfiltration ausgetauscht. Das war durch die Corona-Fördermittel möglich, die die Kulturinstitution bekam. Auch die Klimaanlage sorgt seitdem für höchste Raumqualität. Diese hat mit der sogenannten nanoe™ X-Technologie sogar eine hemmende Wirkung auf das Coronavirus.

FRIEDA: Das denkmalgeschützte Gebäude am Renée-Sintenis-Platz ist aber allein durch sein historisches ‚Gewicht‘ vermutlich noch mal ein anderes Kaliber?

Gioros: Ja, das liegt zum einen daran, dass ich mich dem Objekt persönlich verbunden fühle: Die Post ist für mich lange Zeit natürlich ein wichtiger Anlaufpunkt gewesen; ich lebe schon seit 1996 in Friedenau. Im Praktischen muss man bei allen Arbeiten die Substanz des Altbaus und eben den Denkmalschutz berücksichtigen. Leitungen können nicht nach rein pragmatischen Gesichtspunkten verlegt werden. Die Heizkörper etwa müssen – historisch korrekt – eine bestimmte Farbe bekommen; dafür war aber der Maler zuständig. Und man



Wassilios Gioros

muss zum Beispiel bei der Dübeltechnik berücksichtigen, dass die Bausubstanz in einem alten Gebäude weniger stabil ist als in einem neuen mit modernen Strukturen mit Stahlelementen darin.

FRIEDA: Wie haben Sie die Zusammenarbeit auf der Baustelle empfunden?

Gioros: Die Zusammenarbeit mit der PSD Bank, der Bauleitung und den anderen Gewerken war wirklich sehr partnerschaftlich, da alle gemeinsam auf ein einziges Ziel hingearbeitet haben. Das eine Gewerk ist dabei unter Umständen auf die Fertigstellung eines anderen angewiesen. Nun waren wir in einer Zeit tätig, in der es auch mal Lieferengpässe gab. Da braucht es Verständnis untereinander und manchmal schnelle, gute Alternativlösungen. Voraussetzung für all das sind detaillierte und immer wieder neue Absprachen; jeden Dienstag gab es deshalb eine Baubesprechung.

FRIEDA: Was ist das Besondere an Ihren technischen Lösungen? Was merkt man davon?

Gioros: Zuerst einmal: Im Postamt früher gab es überhaupt keine Lüftungs- oder Klimaanlage. Insofern ist das Raumklima jetzt auf jeden Fall angenehmer. Es ist für alle wichtig, dass die Atmosphäre als nicht zu warm, zu kalt, zu trocken oder zu feucht empfunden wird – und die Technik muss leise laufen, um nicht störend zu sein. Das Erdgeschoss wurde mit einer sogenannten Türluftschleieranlage und vier neuen zusätzlichen Heizkörpern ausgestattet. Für die Kühlung gibt es für das Kundenzentrum jetzt Kaltwasser-Deckengeräte, die im Umluftbetrieb arbeiten. Die zentrale Kälteerzeugung wurde im Untergeschoss errichtet; sie ist technisch auf dem neuesten Stand und umweltfreundlich.

Vielen Dank für das Interview.

ITH



Kaffee, Kuchen & Co. in der Bank

TITELTHEMA Berliner Kaffeerösterei betreibt neu eingerichtetes Kaffeehaus

Wer genau „hingeschnuppert“ hat, der stellte ab Anfang September bereits einen neuen Duft rund um die PSD Bank Berlin-Brandenburg fest: Kaffee-Aromen lassen sich hier seitdem wahrnehmen und vielleicht auch ein bisschen Backstuben-Bukett. Im neuen Kundenzentrum hat der Plan, ein gastronomisches Angebot zu integrieren, Gestalt angenommen. Im Kaffeehaus finden nicht nur KundInnen Erfrischungen und leckere Snacks für den süßen und herzhaften Geschmack, sondern Tische und Stühle stehen für alle Gäste bereit, die herfinden. Geöffnet ist montags bis freitags von 9 bis 18 Uhr.

Betreiberin ist die Berliner Kaffeerösterei, ein Unternehmen mit inzwischen einem knappen Vierteljahrhundert Geschichte und Erfahrung: Was vor fast 25 Jahren mit 20 Sorten Kaffee und zwei Angestellten in der Uhlandstraße begann, ist heute ein nachhaltig orientierter Familienbetrieb in dritter Generation mit 130 MitarbeiterInnen. Das Angebot reicht von erlesenem Kaffee aus eigener Röstung über Tee und edle Schokoladen bis zu feinem Gebäck. Produziert, veredelt und verpackt wird in der hauseigenen Manufaktur. Seit Anfang des Jahres führt das Traditionsunternehmen in der Sickingenstraße in

Moabit eine der modernsten Konditoreien Berlins – auch immer mit Blick auf Nachhaltigkeits- und Fairness-Aspekte: Kaffee gedeiht in Gegenden, die frostfrei und nicht zu trocken sind, vor allem im sogenannten Kaffeegürtel rund um den Äquator. Dort macht sich der Klimawandel mehr und mehr bemerkbar – verstärkte Trockenheit und übermäßige Niederschläge führen zu Erdrutschen, schwere Stürme hinterlassen große Schäden, Hagel vernichtet Blüten oder Ernten. Für den Klimaschutz ist die Stärkung der mittelständischen Kaffeeproduzenten dringend notwendig, denn Mehreinnahmen geben den Farmern mehr Flexibilität bei der Anpassung an den Klimawandel. Die Berliner Kaffeerösterei zahlt für ihre Spitzensorten teilweise mehr als das Doppelte des Fairtrade-Preises und unterstützt unterschiedliche Bildungs- und Partnerschaftsprojekte in mehreren Kaffee- und Kakao-Anbaugebieten. Mehrmals jährlich überzeugen sich MitarbeiterInnen sogar vor Ort von den Arbeitsbedingungen und der Erntequalität. Über die Jahre ist ein so vertrauensvolles Verhältnis entstanden, dass es der Berliner Kaffeerösterei auch gelingt, an seltene Kaffeeschätze zu kommen ... und die wiederum lassen sich nun auch am Renée-Sintenis-Platz genießen.

ITH

VOLLEYBALLTEMPPEL



HEIMSPIELE 22/23

16.10.2022	So	16:00	VfB Friedrichshafen
22.10.2022	Sa	17:30	WWK Volleys Herrsching
08.11.2022	Di		CEV Champions League
12.11.2022	Sa	17:30	Helios Grizzlys Giesen
24.11.2022	Do		DVV-Pokal Viertelfinale*
07.12.2022	Mi		CEV Champions League
10.12.2022	Sa	15:00	TSV Haching München
21.12.2022	Mi		DVV-Pokal Halbfinale*
04.01.2023	Mi	19:30	SVG Lüneburg
07.01.2023	Sa	17:30	Netzhoppers KW-Bestensee
18.01.2023	Mi	19:30	SWD powervolleys Düren
25.01.2023	Mi		CEV Champions League

Start Zwischenrunde ab 04./05.02.2023

Start Playoffs ab 25./26.03.2023

*Qualifikation und Heimspiel vorausgesetzt

Foto: © Maximilian Franz



SPITZENSport IM SCC



Tickets und Infos unter www.br-volleys.de/tickets powered by [ticketmaster](https://www.ticketmaster.de)

Dem Geschriebenen verschrieben

Lesebühne und Gästebett für NobelpreisträgerInnen

Ein Spätsommertag an der Fregestraße. Drei leuchtend bunte Flaggen wehen in der Brise. Um die großen Lettern darauf lesen zu können, braucht es wegen der Bewegung im Stoff einen Moment. Aber auf dem goldglänzenden Schild am monumentalen Eckpfeiler der Hecke steht es ja auch noch mal: „Literaturhotel Berlin“. Diesen passiert, wer Richtung Eingang möchte. Es geht in den Hinterhof ... und damit in eine prachtvoll pastell-blühende Oase.

Ein Ort, der gleichermaßen eine Einladung aus- und Erholung ausspricht, mit diesem Hauch von Vergangenheit, Patina. Gusseiserne Stuhllehnen, schwere Tische, auf denen so manche Spur vom Leben erzählt, Efeu

umrankte Balken. Ein Gast des Hotels raucht, im Gartensitz zurückgelehnt, ein würziges Zigarillo ... so wie einst Günter Grass hier seine Pfeife ansteckte. Ein Gefühl wie im Kaminsalon, nur unter freiem Himmel. Jetzt könnte man sich wunderbar in ein gutes Buch vertiefen oder eines vorgelesen bekommen, dabei lauschend die Augen schließen ...

Christa Moog zupft sich den Knoten ihres roten Stirnbands mit den weißen Punkten zurecht. Sich zurücklehnen, das kommt für die Hotelchefin heute, wie die meiste Zeit, nicht infrage. Trotz

ihrer vielen Aufgaben wirkt jedoch nichts an ihr hektisch. Wie sie gerade mit ihrem Team im Schatten sitzt, um Dienstpläne zu schreiben, dann mit einem Gast telefoniert, wie sie mit dem Stuck-Experten über die Optik der neuen Zierleisten entscheidet – alles hat ein Selbstverständnis, das bei aller Arbeit Ruhe vermittelt. Das mag vor allem daran liegen, dass Christa Moog mit ganzem Herzen dabei ist. Das

„Als ich mich mit dem Kiez beschäftigte, entdeckte ich die literarische Szene für mich und begann mit dem Versuch sie zu dokumentieren, recherchierte zu den Autoren, die hier lebten. So reifte das Konzept heran.“

Christa Moog

Literaturhotel ist das Lebenswerk der einstmaligen Lehrerin; das Konzept an diesem Ort einzuführen, war ihre Idee. „Genau genommen, gab es ähnliche Hotels damals schon, aber das wusste ich nicht“, erzählt sie. Damals, das war in den 2000er-Jahren. 2003 übernahmen Moog und eine Kollegin das Gästehaus, Baujahr 1889, das aufgrund eines christlich geprägten Betreibers den Namen „Hospiz Friedenau“ trug,

und benannten es zunächst in „Hotel Friedenau“ um. Doch dabei blieb es nicht: „Als ich mich mit dem Kiez beschäftigte, entdeckte ich die literarische Szene für mich und begann mit dem Versuch sie zu dokumentieren, recherchierte zu den Autoren, die hier lebten. So reifte das Konzept heran.“ 2008 dann der neue Name – „Literaturhotel Berlin“.

Dass auch wirklich drin ist, was draufsteht, wird für jeden Gast schon im Rezeptionsraum erlebbar: Große Fotografien mit den Konterfeis bekannter Literaturschaffender zielen die komplette Wand hinter dem Tresen, an der eine kleine Treppe

hinauf in Richtung der Zimmer führt: Grass, Kästner, Tucholsky, Frisch, Rilke ... „Wir wollten zeigen, welche Autoren mit Friedenau verbunden sind, wer teils sogar im Hotel residiert hat. Um die Bilder zu beschaffen, traten wir an verschiedene Archive heran und trugen alles mühevoll zusammen“, erinnert sich Christa Moog. Zurzeit steckt sie, zusätzlich zu den ureigenen Hotel-Aufgaben, noch mal in ähnlichen Planungen: Entlang der Decke sollen großformatige Fotos des Schriftstellers Uwe Johnson hinzukommen, die



Im Vorgarten bunte Fahnen, im Hinterhof ein verwunschener Garten, dazwischen Räume voller Hommagen an die Literatur.



Dass auch wirklich drin ist, was draufsteht, wird für jeden Gast schon im Rezeptionsraum des Literaturhotels erlebbar: Chefin Christa Moog vor den große Fotografien mit den Konterfeis bekannter Literaturschaffender.



Immer wieder finden im stattlichen Uwe-Johnson-Saal des Hotels Lesungen statt. Nobelpreisträger Günter Grass war hier zum Beispiel zu erleben.

Moog kürzlich von einem Schweizer Möbelunternehmer erworben hat. Wie ebendiesem, hat der Autor es auch der Friedenauerin angetan: „Ich habe mich mit der Hotelgeschichte selbst auseinandergesetzt und herausgefunden, dass Johnson derjenige Literat war, der mit Abstand am häufigsten hier untergekommen ist.“ Das sei vor allem in den 70ern gewesen, nachdem Johnson von Friedenau fort und nach England gegangen war. „Deshalb haben wir unseren großen

Frühstücksraum
,Uwe-Johnson-Saal'
genannt.“ Ein klang-

voller Name auch für die Einladungen, die hierher erfolgen – denn immer wieder finden in dem stattlichen Zimmer mit den dicken Teppichen und funkelnden Kronleuchtern Lesungen statt. Nobelpreisträger Grass war hier zum Beispiel zu erleben, und so plant Moog noch in diesem Jahr eine Veranstaltung mit Swetlana Alexijewitsch, die die Auszeichnung der Schwedischen Akademie 2015 bekam. „Sie hat schon viele Male hier übernachtet“, erklärt die Inhaberin, „aber eine Lesung, das

wäre das erste Mal bei uns. Damit das Publikum folgen kann, habe ich schon zwei befreundete Schauspieler gefragt, ob sie den deutschen Part übernehmen könnten.“ Swetlana Alexijewitsch würde etwas in russischer Sprache beitragen, so die Idee. Und die verspricht viel Publikum. Wieder einmal: „Unsere bisherigen Events waren immer knackevoll, die Leute haben oft sogar die Treppe hoch gesessen!“, beschreibt Christa Moog.

„Unsere bisherigen Events waren immer knackevoll.“

Christa Moog

Wer nicht ausgerechnet zu einer solchen Veranstaltung im Hotel zugegen ist, kann sich hier auch sonst jederzeit mit Weltliteratur auseinandersetzen. Im großen Regal finden sich besonders diejenigen Bücher der mit dem Kiez verbundenen AutorInnen. „Die kann sich jeder Gast mit aufs Zimmer nehmen und darin schmökern.“ Und sich so der Umgebung aus dieser Perspektive annähern. Das Literaturhotel freut sich über eine breite Klientel und besonderes viel Stammkundschaft

aus allen Teilen der Welt bis nach Australien, von alt bis jung, von traditionell bis hip. Kürzlich erst ist das bisherige große Gästebuch voll geworden, „ein Kunstwerk für sich!“ freut sich Moog über die freundlichen, lobenden Einträge, von denen viele durch Kreativität und Wortgewandtheit hervorstechen. Hierzu muss man wissen, dass Christa Moog selbst vom Fach, der schreibenden Zunft, ist. Mehrere Werke hat sie verfasst, darunter den

mit dem Aspekte-
Literaturpreis ausgezeichneten Roman

„Aus tausend grünen Spiegeln“. Zurzeit findet die Chefin aber keine Ruhe, um sich der Passion erneut zu widmen, zu viel gibt es im Haus zu tun: „Corona hat uns eine wohl auch mal nötige Atempause verschafft, jetzt sind die Gäste zurück, wir haben viel Zuspruch ... Aber doch, wenn irgendwann mal Zeit da ist, könnte ich schon noch mal Bücher schreiben“, schmunzelt Moog, „wenigstens eins.“ Bei einer Lesung daraus wäre die Entrée-Treppe bestimmt auch voll besetzt.

ITH



Einwohnerantrag abgelehnt

VERKEHR Umbau der Handjerystraße zur Fahrradstraße im Herbst

Der Umwandlung der Handjerystraße zur Fahrradstraße steht wohl nichts mehr im Wege. Bei der ersten Bezirksverordnetenversammlung nach der Sommerpause am 31. August wurde der Einwohnerantrag „Gegen den Umbau der Handjerystraße in eine mehrspurige Fahrrad-Vorfahrtstraße: Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer vorrangig!“ mit den Koalitionstimmen von SPD und Bündnis 90/Grünen abgelehnt. Im Antrag wurde ein nachvollziehbares Verwaltungshandeln, d.h. ein ordnungsgemäßes neues Planungsverfahren mit formeller Bürgerbeteiligung gefordert. „Denn ein faires Verfahren soll sicherstellen, den Belangen aller Betroffenen Rechnung zu tragen.“

Nun aber geht es noch in diesem Herbst soll es mit den Bauarbeiten los. „Zunächst einmal wird der nördliche Teil vom Renee-Sintenis-Platz bis zur Prinzregentenstraße in Angriff genommen“, ließ das Büro der zuständigen Stadträtin Saskia Ellenbeck (Bündnis

90/Die Grünen) verlauten. Die bestehenden Planungen für den südlichen Teil, in dem die Handjerystraße die Schmiljanstraße kreuzt, werden noch einmal auf mögliche Änderungen oder Verbesserungen hin überprüft. Am 7. Juli hatte Ellenbeck bei einem Spaziergang durch die Handjerystraße die Pläne rund 60 interessierten Anwohnern vorgestellt. Die Stimmung war teilweise aufgeheizt, insbesondere die frisch gegründete „Bürgergruppe Handjerystraße“ sprach sich vehement gegen den Umbau aus und hatte mehr als 1.000 Unterschriften dagegen gesammelt („Frieda“ berichtete). Deshalb war das Thema auch bei der letzten BVV wieder auf der Tagesordnung. Ellenbeck hatte damals gesagt: „Ich bin sehr für Bürgerbeteiligung, aber wir haben hier einfach wenig Spielraum.“

Die Fahrradstraße soll vier Meter breit werden, dazu einen Sicherheitsabstand von 75 cm zu parkenden Autos haben. In einer Fahrradstraße haben Radelnde

Vorrang, dürfen auch nebeneinander fahren. Es gilt Tempo 30, Durchgangsverkehr ist verboten, es heißt: Anlieger frei. 130 Autoparkplätze werden wegfallen – in einem Bereich, in dem man ohnehin schon Probleme hat, einen Parkplatz in der Nähe seiner Wohnung zu finden. Die senkrecht zur Straße angebrachten Parkbuchten werden beibehalten, Längsparken wird einseitig untersagt, mal auf der rechten, mal auf der linken Seite.

Die FDP-Fraktion stellte sich auf die Seite der Bürgergruppe. „Die Mitglieder der Fraktion bedanken sich bei den Antragstellern für den vorgelegten Bürgerantrag, der deutliche Planungsmängel offenbart, weil alle außer die Fahrradfahrenden nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Die Sorgen der Bürger für die Fußgänger, Schüler, ältere Menschen und weitere gefährdeten Gruppen wurde von der Fraktion der Grünen und der Stadträtin Saskia Ellenbeck wieder mit ideologischen Argumenten gegen das Auto abgebugelt“, heißt es in einer Stellungnahme nach der BVV-Sitzung. Zumindest Polemik kann die FDP: „Scheinbar sind sogar parkende PKWs in den Augen der Grünen gefährlicher für die Fußgänger als die Fahrradfahrer auf einer Fahrrad-Vorfahrtstraße, die auf der ganzen Strecke Geschwindigkeiten mit bis zu 30 km erlaubt.“ Die Fraktion der FDP in der BVV Tempelhof Schöneberg jedenfalls unterstütze den Bürgerantrag und werde sich weiter für ein gleichberechtigtes Miteinander aller Verkehrsformen auch in der Handjerystraße bei der zukünftigen Planung einsetzen. **BEK**





Mehr Mitsprache in Charlottenburg-Wilmersdorf geplant

BETEILIGUNG Bezirk möchte eigene Anlaufstelle zum Thema starten

Die Frist ist gerade zu Ende gegangen: Das Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf will eine Anlaufstelle für BürgerInnenbeteiligung schaffen und hatte dazu freie Träger und Büros, die auf dem Gebiet bereits über Erfahrungen verfügen, aufgerufen sich an einer Ausschreibung zu beteiligen. Bis 23. September konnten sie sich melden. Bezirksbürgermeisterin Kirstin Bauch begründet das Vorhaben: „Beteiligung ist ein wesentliches Kernelement gelebter Demokratie. Wir wollen mit der Anlaufstelle Hürden für BürgerInnen abbauen.“

Das Büro für BürgerInnenbeteiligung Charlottenburg-Wilmersdorf koordiniert den Umsetzungsprozess für die im Jahr 2021 vom Senat beschlossenen landesweiten Leitlinien dazu. Die dafür von der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen den Bezirken zur Verfügung gestellten Mittel sollen zum Aufbau und Betrieb einer bezirklichen Anlaufstelle eingesetzt werden, heißt es.

Touristischer BürgerInnenbeirat sucht Mitglieder

TOURISMUS Alle Bezirke sollen repräsentiert sein

Die Stadt möchte einen neu zu etablierenden „BürgerInnenbeirat Berlin-Tourismus“ installieren. Insgesamt 24 Mitglieder soll dieses ehrenamtliche und unabhängige Gremium haben. Ziel ist, im Austausch mit touristischen Akteuren neue Impulse zu setzen und Ideen für einen nachhaltigen und stadtverträglichen Tourismus zu entwerfen. Eine Geschäftsstelle betreut das neue Gremium organisatorisch. Die Initiative zu dem Projekt ging von mehreren Institutionen aus: der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe, visitBerlin sowie den zwölf Berliner

Bezirken, die jeweils zwei Plätze an VertreterInnen vergeben können. Die Bewerbungsphase dafür endete Mitte September; demnächst sollen die Mitglieder bereits benannt sein. Konkret an den Start gehen soll der Beirat Mitte Oktober. Voraussichtlich wird dann viermal jährlich getagt, und zweimal im Jahr sind zusätzlich öffentliche Veranstaltungen geplant – sogenannte BürgerInnenforen zu verschiedenen Themen, die umlaufend in den Bezirken stattfinden. Die Mitgliedschaft läuft bis zu drei Jahre. Weitere Informationen zum Vorhaben gibt es auf www.auf-du-hier-in.berlin.

Friedenau Zukunft weiter mitgestalten

GEMEINSCHAFT Nächstes Kieztreffen am 10. Oktober

Einen Quartalstakt gibt es zurzeit in Sachen Mitsprache bei der Zukunft unserer Nachbarschaft: Nach dem letzten Termin am 5. Juli findet bereits am 10. Oktober das nächste Kieztreffen für Friedenau-Ost statt. Einmal mehr lädt die Stelle für Koordination und Beteiligung (OE SPK) des Bezirksamts dazu ein – diesmal in die Aula der Friedenauer Gemeinschaftsschule an der Rubensstraße 63. Beginn ist um



17 Uhr, das Ende für 19 Uhr anberaumt. Willkommen sind alle Menschen, die Wünsche, Ideen, Anregungen haben und dazu miteinander in Austausch gehen und zu neuen Wegen und Lösungen kommen möchten. In der letzten

Sitzung war es schwerpunktmäßig um den Grazer Platz gegangen, um die Lage für Ukraine-Geflüchtete sowie um die Gemeinwesenarbeit im Kiez. Für Friedenau West ist dieses Jahr kein weiterer Kieztreffen-Termin geplant.

Seifen- manufaktur in Friedenau

UNTERNEHMEN Eine Bereicherung im Kiez: Der kleine Laden 'e.e.m.'

Schon beim ersten Schritt in das Geschäft werden alle Sinne durch den herrlichen Duft, die liebevolle Gestaltung und die große Auswahl angesprochen und verdichten sich zu einer Art „friedenaerlichen Mischung“ – unaufgeregt anregend und inspirierend. Antje Thoms war fünf Jahre lang in Neukölln und bietet erst seit dem Sommer ihre handgemachten Seifen in Friedenau an. Der Grund sei gewesen, dass sie sich in die Räumlichkeiten in der Schmiljanstraße 23 spontan „verguckt“ habe – lächelt



Antje Thoms vor ihrem Geschäft



Naturseifen so weit das Auge reicht: Die Auswahl im 'e.e.m.' ist groß.

sie stolz. Beim Erzählen merkt man, dass die Inhaberin für ihre Manufaktur brennt. „Ich stelle alle Naturseifen selbst her, verzichte dabei ganz auf Einwegplastik und versuche möglichst wenig Müll bei der Fertigung bis zum Endprodukt zu erzeugen.“ Nicht weil es gerade 'sehr in' ist, sondern weil wirklich jeder etwas für die Umwelt und ihre Nachhaltigkeit beitragen kann, verfolgt sie dieses Konzept mit ihren handgefertigten Einzelstücken aus ganzer Überzeugung – so Antje Thoms, die ihre Naturkosmetik auch in ihrem Online Shop verkauft. In ihrem Sortiment sind auch weitere kosmetische Produkte, ihre

Seifen stehen aber im Mittelpunkt. Die Palette reicht von personalisierten Seifen über Seifenherstellungskurse bis zur DIY Deo Creme Box und Seifenendstückpäckchen. Bis jetzt ist das Geschäft noch eher ein kleiner Geheimtipp in Friedenau, auch da es etwas abseits von der betriebsamen Rheinstraße in der Schmiljanstraße liegt. Es verleiht dieser aber ein Stück Originalität, die der Bezirk in seinen vielen charmanten Seitenstraßen abbildet und zeigt auch seine Beschaulichkeit. Wie der Laden zu seinem Namen 'e.e.m.' gekommen ist, verrät Antje Thoms sicher gerne jedem Besucher selbst.

Verkaufen Sie Ihre Immobilie - und bleiben Sie wohnen!

Ihr Zuhause ist seit vielen Jahren Mittelpunkt Ihrer Familie und inzwischen von unschätzbarem Wert für Sie. Gern möchten Sie noch viele Jahre wohnen bleiben und die schönen Erinnerungen wahren. Aber laufende Kosten für Reparaturen und Modernisierungen

lassen wenig von der Rente übrig? Reisen und Kultur bleiben womöglich ganz auf der Strecke? Mit dieser Situation sind Sie nicht allein. **Verkaufen Sie Ihre Immobilie + bleiben Sie gleichzeitig darin wohnen. Ich zeige Ihnen wie! Rufen Sie mich gern an!**

Kostenfreie,
unverbindliche
Werteinschätzung
Ihrer Immobilie!



**Berliner Volksbank
Immobilien GmbH**
Ein Unternehmen der Berliner Volksbank

Margrit Lock hat viele Berührungspunkte mit der Welt des großen Sports. Die Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie betreut nationalen und internationale TopathletInnen im Bereich Schwimmen, Leichtathletik, Triathlon.



Hexenschuss mit den Augen angehen

Friedenauer Ärztin Margrit Lock über Neuroathletik

Gina Lückenkemper tut es, andere LeichtathletInnen aus der nationalen und internationalen Spitze auch. Im Fußball sind diese Trainingsformen ebenfalls angekommen – und vielleicht hatte Lars Lienhard mit dem durch ihn in Deutschland hoffähig gewordenen Neuroathletiktraining einen gar nicht so geringen Anteil am Gewinn des WM-Titels der deutschen Fußballnationalmannschaft 2014 in Brasilien. Schließlich war der Sportwissenschaftler vor acht Jahren Teil des Betreuer-teams. Und die 100-Meter-Sprinterin Gina Lückenkemper, die mit Lienhard schon zusammengearbeitet hatte, ehe sie 2017 bei der WM in London erstmals unter 11 Sekunden lief, holte erst im August sensationell zwei Goldmedaillen über 100

Meter und mit der 4x100-Meter-Staffel bei der Leichtathletik-Europameisterschaft in München.

Neuroathletik – was ist das überhaupt? Laut Wikipedia geht der Begriff auf die Disziplinen Athletiktraining und Neurowissenschaften zurück. Der Ausdruck bezeichnet die Weiterentwicklung des biomechanisch gesteuerten und definierten Athletiktrainings durch Komponenten der Bewegungssteuerung durch das Nervensystem. Ziel ist es, vernachlässigte oder eingeschränkte Funktionen im Nervensystem wieder zu aktivieren und gezielt zu trainieren. Anfang der 2000er-Jahre begann der US-amerikanische Athletiktrainer Eric Cobb, ein

auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basierendes Ausbildungssystem für TrainerInnen und TherapeutInnen zu entwickeln.

„Dieser neurozentrierte Ansatz basiert auf der Annahme, dass jede Position des Körpers und jede Bewegung an das zentrale Nervensystem des Athleten gewisse Anforderungen stellt“, schreibt die Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Und weiter: „Limitierend für die Leistungsfähigkeit ist demnach, wie gut das Gehirn den Anforderungen gerecht werden kann. Beeinflusst wird die Bewegungsqualität nicht nur durch die Summe der ‚sichtbaren‘ Kraft- und Ausdauerparameter sowie sportartspezifische Fähigkeiten und Talent, sondern maßgeblich auch durch im Hintergrund ablaufende neurophysiologische Vorgänge.“ Im Kern gehe es darum, potenzielle Gefahren, die das Gehirn zu erkennen glaubt, zu entlarven und Schutzreaktionen zu bearbeiten. Der Hexenschuss, der sich vielleicht einstellt, nachdem man sich über dem Badewannenrand die Haare gewaschen hat und sich wieder in die Senkrechte begibt, ist ein gutes Beispiel dafür. „Unser Körper macht gern das, was er immer macht“, sagt die Friedenauer Sportmedizinerin Dr. Margrit Lock, die im Gesundheitszentrum an der Hauptstraße 87 mit einem Kollegen und einer Kollegin eine Gemeinschaftspraxis betreibt. „Wenn etwas Unerwartetes geschieht und der Körper nicht damit rechnet, wehrt er sich und antwortet mit Schmerz. Mit Neuroathletik-Training kann man dem entgegenwirken.“

Margrit Lock ist Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, hat darüber hinaus häufig Berührungspunkte mit der Welt des großen Sports. Seit 1998 ist sie betreuende Ärztin von nationalen und internationalen TopathletInnen im Bereich Schwimmen, Leichtathletik, Triathlon. Seit 2001 ist sie Mitglied im Medical Team des Berlin Marathon und anderer Laufveranstaltungen von SCC Events, seit 2010 Teamärztin beim ISTAF und INDOOR ISTAF Berlin, seit 2011 Teamärztin Eiskunstlauf beim „Cup of Berlin“. Die heute 57-Jährige war auch 2006 als Teamärztin bei Spielen der Fußball-WM in Berlin dabei, ebenso 2009 bei den 12. Leichtathletikweltmeisterschaften in Berlin und 2018 bei den Leichtathletikeuropameisterschaften in der Hauptstadt. Und sie betreute kürzlich bei der EM in München das deutsche Marathon-Team der Frauen, das Gold in der Mannschaft holte. Auf das Neuroathletiktraining wurde sie vor zwei Jahren erstmals aufmerksam. „Ich hatte einen Bericht darüber gesehen und fand das Konzept interessant. Seitdem habe ich mich damit intensiver beschäftigt.“ In ihrer Praxis bietet sie das spezielle Training nicht an, aber sie berät Patienten, was sie dahingehend unternehmen, wohin sie sich wenden könnten. Neuroathletiktraining spielt für sie eine große Rolle im Genesungsprozess und in der Verletzungsprophylaxe. Eine über mehrere Jahre angelegte Studie der University of Cincinnati/USA über den örtlichen American-Football-Team hat gezeigt, dass durch ein auf sie Spielposition abgestimmtes visuelles Training die Fälle von im Football häufig auftretenden Gehirnerschütterungen gegenüber dem zuvor ausgeübten Training signi-

fikant reduziert wurden. Die Ärztin sieht positive Effekte nicht allein im Leistungs- oder Breitensport, sondern in allen Bereichen. „Was zum Beispiel der Lockdown und die lange Zeit im Homeoffice für degenerative Veränderungen mit sich bringt, ist der Wahnsinn“, sagt sie. Die Neuroathletiktrainerin Ulla Schmidt-Fetzer befindet in der Zeitschrift für Sportmedizin: „Breitensportler gehen gerne um ihre Defizite herum. Das führt, neben viel sitzender Tätigkeit, dazu, dass unsere neuronalen Systeme, beispielsweise das Gleichgewichts- und das visuelle System, permanent unzureichend und einseitig gebraucht beziehungsweise unterfordert werden.“

Nochmal zum Hexenschuss: „Bei Betroffenen kann man über gezielte Augenbewegungen ein Areal im Gehirn aktivieren, das nicht nur für das Beugen des Rückens zuständig ist, sondern auch vieler Gelenke. Man kann dieses Hirnareal so aktivieren, dass der Körper dann diese Bewegung wieder besser zulässt“, berichtete Dr. Margrit Lock in einem Interview mit rbb-online. „Dann folgen zum Beispiel beide Augen ganz in Ruhe meinem Finger – zehnmal nach oben und nach unten. Durch die Bewegung der Augen wird deren Verarbeitungskern im Gehirn aktiviert. Neben dem Augenkern

liegt wiederum sozusagen ein Areal, was Nervenfasern in den Rücken und in die verschiedenen Gelenke gibt. Und wenn ich die Augen richtig aktiviere, ist durch diese Stimulation der Nachbarnerven im Gehirn hinterher der Patient besser in der Lage, wieder eine Vorbeuge zum Beispiel auszuführen – ohne dass ich ihn diese Vorbeuge habe üben lassen, denn das physische Üben wäre

ja jetzt gerade ganz besonders schmerzhaft. Ich kann also über ganz andere Wege an Schmerzen herangehen – auch ans Schultergelenk oder die Halswirbelsäule, ohne dass ich an dem Gelenk selber ‚üben‘ muss.“

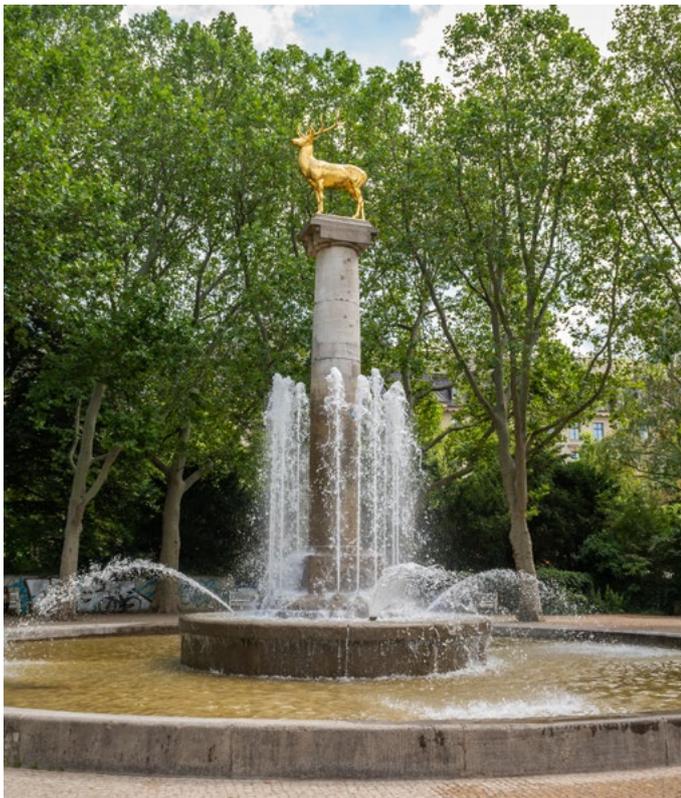
Kleine Dinge im Alltag können auch helfen, den Körper fitter zu bekommen. Lock: „Man stellt seinem Körper einfach kleine Aufgaben, ohne dass man sich jetzt eine Sporthose anziehen muss. Zum Beispiel das Fahrrad einfach mal auf der anderen Seite schieben oder auf die Leiter mit dem schwachen Fuß zuerst steigen – das hat einen Trainingseffekt und der Körper wird einfach vielfältiger ausgebildet. Das heißt, auch wenn dann irgendetwas in den Bewegungsmöglichkeiten mal ‚ausfällt‘, kann der Körper viel besser auf andere Reserven zurückgreifen.“

Aber es sei noch weit bis zur wissenschaftlichen Evidenz, heißt es in der Zeitschrift für Sportmedizin. Diese wäre aber gut, um zu wissen, was wirklich funktioniert. Bis jetzt sei noch nicht systematisch gezeigt worden, dass die Effekte durch spezifisches Neuroathletiktraining über denen von Placebos lägen. „Wenn die Erwartungen an die Effekte zu hoch sind, könnte Neuroathletiktraining trotz guter Ansätze bald wieder verschwunden sein“, meint Prof. Carl Reinsberger, Institutsleiter des Department Sport und Gesundheit an der Universität Paderborn: „Es wäre schade, wenn diese Chance verpufft, weil die wissenschaftliche Basis fehlt.“

BEK

„Wenn etwas Unerwartetes geschieht und der Körper nicht damit rechnet, wehrt er sich und antwortet mit Schmerz. Mit Neuroathletik-Training kann man dem entgegenwirken.“

Dr. Margrit Lock



Rudolph-Wilde-Park ist Pilot-Standort

NAHERHOLUNG Tempelhof-Schöneberg testet weitere Standorte für Parkmanagement

Seit September 2019 nimmt der Bezirk Tempelhof-Schöneberg am Pilotprojekt „Parkbetreuung“ der Senatsverwaltung für Umwelt, Verkehr und Klimaschutz teil (FRIEDA berichtete bereits). Neulich rückten dabei drei weitere Standorte in den Fokus - unter ihnen auch der Rudolph-Wilde-Park. Vom 22. August bis 4. September lief dort eine Testphase. Das Parkmanagement lud dabei auch zweimal gezielt zur Sprechstunde für Fragen und Anregungen am Treffpunkt, dem goldenen Hirsch.

Zum Hintergrund: Das Projekt mit den sogenannten ParkläuferInnen als sozial-pädagogisch versiertem Personal gibt es bereits in vielen öffentlichen Grünanlagen im Bezirk wie dem Heinrich-von-Kleist- oder dem Alice-Salomon-Park oder auch dem Innsbrucker Platz. Kernaufgabe ist die Analyse der Problemlagen und die Konfliktlösung zwischen verschiedenen NutzerInnen der Areale. Gleichzeitig versteht sich das Parkmanagement als eine Schnittstelle zwischen den ParkbesucherInnen, den Anwohnenden und der Verwaltung. Das Parkmanagement - zu erkennen an der grünen Dienstkleidung und dem Schriftzug „Parkläufer“ - ist an sieben Tagen in der Woche in den Anlagen unterwegs. In der Vergangenheit, so heißt es vom Bezirksamt, sei es „äußerst gut angenommen“ worden und habe „viele Konflikte nachhaltig durch die kontinuierliche Präsenz“ entschärft. Daher auch das jetzige Engagement für eine erneute Ausdehnung des Programms. Neben dem Rudolph-Wilde-Park geht es hierbei um den Bayerischen und Viktoria-Luise-Platz.



#LäuftBeiUns meint das Bezirksamt

SPORT Behörde startete beim B2Run Berlin

„Endlich war es wieder soweit“ - so schreibt das Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg über die Teilnahme einer Reihe seiner MitarbeiterInnen am B2Run-Lauf in Berlin Ende August. Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause hatte es unter Federführung von Bezirksbürgermeister Jörn Oltmann und dem Hashtag #LäuftBeiUns seine Tradition wiederaufleben lassen und ging mit mehr als 40 Beschäftigten an den Start. Oltmann sprach nach dem Lauf über ein „eindrucksvolles Erlebnis“. Es habe „besonders am Ende, beim Einlauf ins Olympiastadion, für absolute Gänsehaut-Momente gesorgt.“ Er dankte seinen MitstreiterInnen herzlich: „Sie haben einen tollen Teamgeist bewiesen und Begeisterung für Bewegung, Sport und Spaß an den Tag gelegt.“ Das Bezirksamt nutzte außerdem die Gelegenheit, um die verschiedenen Bewegungsangebote für seine Angestellten zugunsten von Gesundheit und Spaß in den Vordergrund zu rücken. So bietet es Betriebssportgruppen von Bowling bis Tennis und aus dem Bereich Gesundheitsmanagement zum Beispiel Pilates.

Mehr als 1 Million Euro für Spielplätze

FAMILIE Charlottenburg-Wilmersdorf saniert und erneuert

Genau 1.147.668 Euro stehen dem Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf dieses Jahr für die Erneuerung von Kinderspielplätzen zur Verfügung. Davon profitierte in der näheren Umgebung unter anderem der Spielplatz an der Eberbacher Straße. Hier wurden in rund sechs Wochen Arbeit kürzlich die Bewegungsflächen saniert und zusätzliche Sitzbänke installiert. Auch den Sand ließ die Behörde austauschen, wie sie mitteilte. Seit Mitte September bekommt zum Beispiel auch der Spielplatz an der Landhausstraße 29 neues Mobiliar, und an der Livländischen Straße stehen laut Bezirksamt immerhin kleinere Arbeiten an.



Stadtpark Steglitz und Harry-Bresslau-Park für Jugendliche

PROJEKT Antragsphase für Fördermittel läuft

Für Kinder und Jugendliche eröffnet der öffentliche und halböffentliche Raum zunehmend Möglichkeiten zur Selbstentfaltung und Identitätsentwicklung. Damit es dabei nicht zu Konflikten mit anderen NutzerInnen kommt, führt der Bezirk Steglitz-Zehlendorf ein letztes Jahr begonnenes Projekt fort und arbeitet es weiter aus: Unter dem Titel „Auf die Plätze... Steglitz-Zehlendorf“ sollen junge Menschen einen (geschützten) Platz mitten im öffentlichen Raum bekommen. Dabei sind Transparenz und Austausch explizit gewünscht – zugunsten eines besseren Verständnisses bei Erwachsenen für die Belange junger Menschen. Außerdem entsteht in dem Rahmen ein schöner, selbstgestalteter Ort für Kinder und Jugendliche, an dem sie sich entfalten können. Nach der Auswertung der ersten Ergebnisse wurden für dieses Jahr zwei partizipative Schwerpunktaktionen im Stadtpark Steglitz und dem Harry-Bresslau-Park geplant. Kernstück ist die Errichtung einer treppenartigen Holzkonstruktion, die von Kindern und Jugendlichen nach ihren Wünschen genutzt werden kann: als Torwand, Theaterbühne, Graffitiwand oder nur als Ort zum gemeinsamen Zeitvertreib. Begleitet wird das Projekt vom Träger Nachbarschaftshaus Wanneseebahn e.V., gefördert ist es von der Landeskommission Berlin gegen Gewalt. Mehr Informationen zum Projekt gibt es hier: www.aufdieplaetze-sz.de



v.l.n.r.: Frank Masurat (Landesvorsitzender ADFC Berlin), Grit Westermann (Vorstand PSD Bank Berlin-Brandenburg), Prof. Dr. Felix Berger (Direktor der Klinik für angeborene Herzfehler im DHZB), Petra Götze (Berliner helfen e.V. der Berliner Morgenpost)

Fast 5.000 Waden radelnd dabei

AKTION PSD HerzFahrt war wieder ein toller Erfolg

Sage und schreibe 213.000 Kilometer legten sie zurück – die TeilnehmerInnen bei der diesjährigen PSD HerzFahrt. Die Großveranstaltung für den guten Zweck fand nach den beiden letzten von Corona geprägten Jahren erstmals auch wieder mit einem Finalevent auf dem Tempelhofer Feld statt. Anlässlich dieses Höhepunktes, aber auch schon die Woche davor, traten viele BerlinerInnen besonders kräftig und ausdauernd in ihre Fahrradpedale und ließen ihre zurückgelegten Kilometer erfassen, denn für jeden davon spendete die PSD Bank Berlin-Brandenburg mit Sitz an der Handjerystraße 20 Cent ans Deutsche Herzzentrum Berlin

(DHZB). Insgesamt kamen 51.951 Euro zusammen. Von dem Geld möchte das DHZB ein neues System einführen, um Diagnose und Planung der Therapie bei Kindern mit angeborenem Herzfehler weiter zu verbessern (FRIEDA berichtete). Durch die Tage mit starkem Regen und Wetterwarnungen im Aktionszeitraum wäre dieses Ziel sicher schwierig zu erreichen gewesen, wenn die PSD nicht spontan ihr Engagement ausgebaut hätte: „Alles, was am Finaltag auf dem Tempelhofer Feld erradelt wurde, haben wir verdoppelt“, berichtet Thomas Biersack, Veranstaltungsmanager der Bank. Auch 2023 soll es wieder eine Herzfahrt geben.

Foto: ©Thomas Rosenthal



RIDDERS Kaffeerösterei
Schmiljanstraße 13
12161 Berlin
Tel. 60 50 85 15
shop@ridders-roesterei.de
ridders-roesterei.de

Ateliers laden zum großen Rundgang

Südwestpassage Kultour am 8. und 9. Oktober

KulturliebhaberInnen und Fans des vielseitigen Kiezlebens streichen sich diese Daten mit einem dicken Marker frühzeitig im Kalender an: dieses Jahr den 8. und 9. Oktober. Für das Wochenende hat der Friedenauer Verein Südwestpassage e.V. wieder seine traditionelle Kultour organisiert. Der Rundgang lässt die Herzen vieler Menschen höherschlagen, denn mehr als 60 Ateliers und Werkstätten öffnen dann ihre Pforten, und die Kreativen im Innern erklären ihre Arbeiten und lassen sich über die Schulter schauen. Das ist Kunst zum Bestaunen, zum Sich-Inspirieren-Lassen, zum Hautnah-Erleben ... und zum Mitnehmen: Denn schließlich stehen viele Werke zum Verkauf.

„Es ist für mich großartig, ein ganzes Wochenende lang mit unseren Besuchern über meine Kunst zu sprechen. Und damit auch ein kleines Stück weit die Lebendigkeit unseres Kiezes zu zeigen.“

Künstlerin Cristina Coronese



Cristina Coronese

Von oben betrachtet, dürften die Straßen Friedenaus an den beiden Tagen wie die eines Organismus wirken, in dessen Gefäßen viel Bewegung ist: Hierhin und dorthin zieht es die Menschen, die auf für sich optimierten Routen der Reihe nach offene Türen und Tore aufsuchen oder sich einfach treiben lassen. Das Herz des Ganzen schlägt am Renée-Sintenis-Platz. Hier bietet, wie immer, die PSD Bank Berlin-Brandenburg den zentralen Infopunkt. Für die Gäste liegen die Mappen aller beteiligten KünstlerInnen bereit, so dass sich die BesucherInnen zu Beginn oder zwischen durch einen Überblick verschaffen können ... zum Beispiel über die drei Neuzugänge, die sich 2022 erstmals im Rahmen des Großevents präsentieren: Cristina Coronese zeigt an der Rubensstraße 50 erstmals ihre Werke aus Pappe, Papier und Filz: „Ich erkunde das Spannungsfeld zwischen den taktilen wie visuellen Eigenschaften

der Materialien. Insbesondere geht es dabei um Oberflächen, Muster, Texturen und deren Variationen.“ Schon seit 14 Jahren lebt Coronese in Friedenau, arbeitete aber bis vor Kurzem noch „am anderen Ende der Stadt“, wie sie sagt, doch „im letzten Jahr habe ich dann über eine Freundin einen Platz im Co-Working-Space ‚Das Kontor‘ bekommen.“ Auf den 8. und 9. Oktober freut sie sich schon sehr: „Es ist für mich großartig, ein ganzes Wochenende lang mit unseren Besuchern über meine Kunst zu sprechen. Und damit auch ein kleines Stück weit die Lebendigkeit unseres Kiezes zu zeigen.“



Cornélia Schmidmayr

Ukrainische Kunst ist in der ArtEast Gallery von Cornélia Schmidmayr und Ivanna Bertrand zu erleben. Nach der Eröffnung im September 2021 hat die Einrichtung jetzt ebenfalls ihr Debüt bei der Kultour. „Letztes Jahr war es einfach schon zu spät noch teilzunehmen“, bedauert Schmidmayr: „Aber damals fand ich dieses Projekt schon großartig. Kultur und Kunst und Austausch dazu waren immer Teil der Friedenauer Identität. Das war einer der Gründe, warum wir die Galerie genau hier eröffnet haben. Die Kultour trägt sicherlich dazu bei, dass der Kiez seine Authentizität bewahrt, dass er weiterhin Leute inspiriert, und dass Künstler ihre Kreativität zum Ausdruck bringen können!“ Das ArtEast-Team hat fürs Rundgang-Wochenende entschieden, die Werke mehrerer KünstlerInnen auszustellen, die die Vielfalt der zeitgenössischen Szene vertreten. Sie stammen zumeist aus der Zeit vor dem Krieg: „Damit möchten



Christina Coronese geht es um Oberflächen, Muster, Texturen und Variationen.



Ukrainische Kunst ist in der ArtEast Gallery zu erleben.



1 Stationen
K Kooperationspartner
 Infopunkt PSD-Bank

- | | | |
|---|---|--|
| 1 PSD Bank Einlass und Infopunkt | 23 Henriette Hansen / Sonka Hecker / Martina Krause / Jutta Seitz-Küppers | 44 Michael Haberkorn |
| 2 Malschule Friedenau | 24 Nina Frings | 45 Ute Faber |
| 3 Restaurierungs-Atelier Michael Wintjen | 25 André Baschlawow | 46 Maren Schmidt |
| 4 Jürg Montalta | 26 Irene Warnke | 47 Claudia Maiwald |
| 5 Nils Christen | 27 Anette Maschmann / Susanne Runge | 48 Magelie Gärtner |
| 6 Max Eckhardt | 28 Grietje Willms | 49 Christian Simon |
| 7 Nele Ströbel | 29 Corinna Stupka / Wolf Lützen | 50 Antonia Schumann / pico Woelky |
| 8 Nachbarschaftsheim Schöneberg – (Kooperationspartner) | 30 Heike König | 51 Annette Domberger / Carita Schmidt / Sascha Herrmann / Ivar Veermäe |
| 9 Sabine Krause | 31 Kinder Jugend Kunstschule Kikufri | 52 FLORA Nachbarschaftsinitiative |
| 10 Tanja Hidde & Andrea Dürr | 32 Choe Chi-Hyon | 53 Karl Erich Müller |
| 11 Ursula Kornfeld | 33 Walther Grunwald / Mary Grunwald, | 54 WoodPrintBerlin, Albrecht Tiedemann |
| 12 Anna Heike Grüneke | 34 Katja Krämer | 55 Doris Schmidt |
| 13 Eva Mühlendyck | 35 Dagmar Schaeffert | 56 Brigitte Trompke |
| 14 Galerie Vierraumladen | 36 Sabine Wild & Mario Dollinger | 57 Günter Seiler & Sabine Lutz |
| 15 Birgit Schwesig | 37 Óscar Mezquita | 58 Peter Birkholz / Angelika Dörbaum / Silke Ratzeburg |
| 16 Anja Wegener | 38 Margarete Weidling-Roehse / Kama Jackowska | 59 Cem Bora / Jean Image / Kai Zimmermann |
| 17 Ingo Schrader | 39 Marcus Zumbansen / DEAD FLY GALLERY | 60 Olha Koval / Anna Melnykova |
| 18 Cristina Coronese | 40 VR Studios & Colory Galerie | 61 Regine Jankowski |
| 20 Achim Mogge | 41 Kleines Theater – (Kooperationspartner) | 62 Ursula Berger |
| 21 Jürgen Anding | 42 Horst Felix Palmer | 63 Axel Venn |
| 22 Ulla Hertel | 43 Renate Erbas | |

wir zeigen, wie die Kunst bis zum russischen Angriff aussah.“ Die Arbeit der Galerie habe sich seit dem 24. Februar drastisch verändert, steht neben emotionalen auch vor vielen organisatorischen Herausforderungen, erklärt die Galeristin: „Der Kalender ändert sich ständig, die Künstler wechseln dauernd den Standort, und die Kunstwerke sind nicht immer einfach zu transportieren.“ Kürzlich ist unter dem Dach von ArtEast die Stiftung PeaceforArt an den Start gegangen (FRIEDA berichtete): „Unsere Priorität ist, den KünstlerInnen zu helfen, so dass sie ihren Beruf trotz allem weiterhin ausüben können, falls sie es möchten.“ Bestenfalls sollen jetzt auch einige Kunstschaffende aus der Ukraine bei der Kultour zugegen sein, doch auch hier ist die Detailplanung eine Herausforderung, betont Cornelia Schmidmayr. Nichtsdestotrotz freut sie sich sehr auf die Veranstaltung, besonders darauf, mit vielen Menschen in Kontakt zu kommen, mit „Einwohnern und Nachbarn, die ich ansonsten vielleicht nicht kennenlernen würde, vor allem, weil ich noch nicht so lange hier lebe. Dieses Event kann nur eine Bereicherung für alle sein.“



Nils Christen

Wie immer fasst die Veranstaltung den Begriff „Kunst“ aber durchaus auch weiträumiger, so dass handwerkliche Kreativität und Geschicklichkeit ebenfalls eine Plattform bekommen. Erstmals dabei ist in diesem Kontext Nils Christen, dessen Metier und Passion das Vintage-Fahrrad-design ist. Im November 2020 eröffnete er das „Bici da Corsa“ an der Handjerystraße 65 – in der Pandemie also. Die Kultour kennt er bislang nur aus der Besucherperspektive: „Wir leben in einem kulturellen, intellektuellen ‚Traditionskiez‘, ich mag den Austausch und die Neugierde hier. Die Kultour greift das auf und öffnet Türen.“ Christen sammelt und restauriert italienische Rennräder der 1970er-, 80er- und 90er-Jahre, stellt sie aus und verkauft sie. Für ihn eine Art Lebensgefühl, beschreibt er: „Diese Klassiker mit Stahlrahmen sind teils wahre Kunstwerke. Immer häufiger kommen Kunden zu mir, und lassen sich alte ‚Schätze‘ aufarbeiten, um sie zum Beispiel an einer Wohnzimmerwand aufzuhängen: als Dekoration oder als Objekt mit Geschichte.“ Bei der Kultour möchte der Experte das besondere Flair der Räder vermitteln, „ein Revival der klassischen Fahrradkultur, Ästhetik und Leidenschaft.“



Sabine Wild

Ästhetik und Leidenschaft ... Das sind Worte, Assoziationen, Ideen, Gefühle, die wohl alle am Event teilnehmenden KünstlerInnen miteinander verbinden, allen voran einmal mehr die Organisatorin: Sabine Wild vom Verein Südwestpassage. Vor inzwischen 15 Jahren fand die erste Kultour statt, „richtig loslegen konnten wir aber erst zwei Jahre später, denn da stellte sich die PSD Bank Berlin-Brandenburg hinter uns“, erzählt Wild, die das Ganze aufgrund seiner Größe und seiner Atmosphäre als echtes Stadtteilstfest bezeichnet. Vom ursprünglichen Start gerechnet jedenfalls befindet man sich, abzüglich einer durch Corona verhinderten Veranstaltung vor zwei Jahren, nun also in 14. Auflage. Aus



Als „wahre Kunstwerke“ bezeichnet Nils Christen seine restaurierten Räder.

den Erfahrungen 2021 hat man gelernt: „Letztes Jahr haben wir extrem spät mit allem begonnen, weil wir bis zum Schluss nicht wussten, ob wir überhaupt starten können“, sagt die Leiterin. Überraschenderweise seien aber alle KünstlerInnen „extrem fix“ gewesen mit der nötigen Zuarbeit, vor allem dem Hochladen ihrer Infos auf die Website (www.suedwestpassage.com). Und das habe auch dieses Jahr wieder hervorragend funktioniert.



Thomas Biersack

Für die konkrete Durchführung war im letzten Jahr aufgrund strenger Auflagen ein Bändchen-System eingeführt worden: Die Kennzeichnung fürs Handgelenk gab es an der zentralen Anlaufstelle bei der PSD Bank gegen Vorlage eines Nachweises für eines der drei „G“ (genesen, getestet, geimpft), um den Einlass an den einzelnen Stationen zu entlasten und sicher zu machen. „Aktuell ist keine Zutrittskontrolle gleich welcher Art geplant“, erklärt Thomas Biersack, Veranstaltungsmanager der Bank. „Aber wir hätten noch genügend Bändchen vorrätig, um sie kurzfristig einsetzen zu können, falls erforderlich.“ Wie immer, hat der Infopoint an beiden Tagen schon eine Stunde früher geöffnet als die teilnehmenden Ateliers und Werkstätten: Am Samstag von 14 bis 21 Uhr, Sonntag von 12 bis 19 Uhr. „Bei uns gibt es neben den Mappen der Stationen beziehungsweise Künstler auch ein Glas Sekt fürs Publikum. Zwar kann wegen der Pandemie leider wieder kein Konzert stattfinden. Dafür wird aber unser neues Kaffeehaus geöffnet haben“, freut sich Biersack. Und damit ist er einer unter ganz vielen, beschreibt Sabine Wild: „Die Stimmung bei den Teilnehmern ist wirklich sehr gut, und niemand ist wegen Corona abgesprungen. Das ist schön zu erleben!“

ITH

Die Südwestpassage Kultour findet statt am 8. Oktober, 15 bis 21 Uhr und am 9. Oktober, 13 bis 19 Uhr. Die PSD Bank Berlin-Brandenburg stellt ihr Angebot an beiden Tagen bereits eine Stunde früher zur Verfügung, Samstag ab 14 Uhr, Sonntag ab 12 Uhr. Bitte checken Sie vor dem Besuch sicherheitshalber die aktuellen Hinweise auf www.suedwestpassage.com



Der neue Geschäftsführer Oliver Gehrke

Seit über 25 Jahren für Sie in Steglitz unterwegs

Zimmermanns Pflage team GmbH in der Zimmermannstraße 14 ... seit über 25 Jahren an 365 Tagen im Jahr mit professioneller Beratung, Betreuung, Kranken- und Altenpflege im Berliner Bezirk Steglitz im Einsatz. Und seit August 2022 mit neuer Geschäftsführung.

Die vertrauensvolle, individuelle, ausführliche und persönliche Beratung ist der wesentliche Bestandteil unserer täglichen Arbeit.

In einem persönlichen Gespräch besprechen wir die persönlichen Wünsche, zeigen Möglichkeiten der Unterstützung und bieten Hilfestellung bei den Anträgen von Leistungen der Pflege- und/oder Krankenkasse an. Informationen zur Wohnraumanpassung oder Tipps zu

Hilfs- und Heilmitteln für die häusliche Pflege runden das Beratungsgespräch ab.

Die Behandlungspflegeleistungen der Krankenpflege werden vom Arzt verordnet und die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen: u.a. Medikamente herrichten oder Medikamente eingeben; Verbandswechsel, Wundversorgung, An- und Ausziehen von Kompressionsversorgungen, Anlegen von Kompressionsverbänden, Injektionen.

Die Leistungen der Pflegeversicherung werden persönlich beantragt und von der Pflegekasse nach einer Begutachtung durch den medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MD) in einem Pflegegrad bewilligt.

Die pflegerischen Leistungen der Pflegeversicherung sind in einem Leistungskomplexsystem definiert und beinhalten die Hilfe und Unterstützung bei der täglichen Körperpflege, bei der Ernährung, bei der Mobilität sowie bei hauswirtschaftlichen Verrichtungen.



Zimmermanns Pflage team GmbH
Zimmermannstraße 14
12165 Berlin
Tel. 79 70 75 34
info@zimmermanns-pflage team.de



Im Kino Cosima werden bald wieder Filme über die Leinwand flimmern.

Das Cosima erwacht aus dem Dornröschenschlaf

KULTUR Nach einer monatelangen Pause sollen endlich wieder Filme zu sehen sein

Das kleine Schmuckstück in der Berliner Kinolandschaft wird aufpoliert und kann dann hoffentlich im Herbst wieder strahlen. „Der Zeitpunkt Anfang November ist sehr ambitioniert“, gibt Karlheinz Opitz, der das Cosima übernimmt, gegenüber FRIEDA zu. Der monatelange Winter- und Sommerschlaf war den ungeklärten Erbschaftsangelegenheiten von Lothar Bellmann geschuldet, dem früheren Cosima-Betreiber, der im Herbst letzten Jahres verstarb. Mittlerweile hat sich ein Nachlassverwalter der Sache angenommen. Soweit Opitz weiß, wurden keine Erben gefunden. Jedoch ist inzwischen gerichtlich abgesegnet, dass die Eigentümerin des Gebäudes das Kino wieder vermieten darf. So konnten die Umbauarbeiten endlich beginnen. Vieles musste von Grund auf erneuert werden, auch wenn der alte Charme im Großen

und Ganzen beibehalten werden soll. Vor allem bei der Elektrik herrschte Handlungsbedarf: „Die Leitungen sind teilweise fast 100 Jahre alt“, erklärt Opitz. Der neue Betreiber war selbst überrascht, wie wenig Schwierigkeiten es bereitete, Handwerker zu bekommen: „Eine der Firmen hat zwar nur ein sehr striktes freies Zeitfenster. Weil sie zügig arbeiten, ist das aber kein Problem.“

Die Anzahl der Kinoplatze schrumpft von 170 auf 120, um größere Beinfreiheit zu ermöglichen. Auch für einen Mittelgang und zwei Seitengänge wird Raum geschaffen – bisher waren die Reihen nur von einer Seite aus zugänglich. „Das Polster der Sitze wird knallrot, aber es wird durch die gelbliche Beleuchtung deutlich dunkler wirken.“ Die neue Wandbespannung soll heller werden, über den genauen Farbton ist

noch nicht entschieden. Dafür lässt sich Opitz gerne beraten: „Was das Farbzusammenspiel angeht, bin ich nicht so gut.“

Popcorn bekommt das Publikum erst einmal nur in der salzigen Variante. Zubereitet wird es in den Eva-Lichtspielen, dem Kino in Wilmersdorf, das Opitz schon seit über 15 Jahren betreibt. Für ein gutes Raumklima im Cosima sorgt zukünftig eine neue Lüftung.

„Vorhang auf!“ kann es allerdings am Eröffnungstag noch nicht heißen, denn ein dekorativer Kinovorhang, gehört zu jenen Dingen, deren Anschaffung aufgrund der hohen Gesamtkosten auf später verschoben wurde. Daran wird sich aber sicherlich niemand stören, sobald das Licht im Saal ausgeht und das Filmvergnügen beginnt.

BOD

Nachbarschaftliche Arbeit in unseren Kiezen stärken

MIT EINANDER Antragsphase für Fördermittel läuft

„Die Stärkung von Nachbarschaften und die Unterstützung des Engagements von Nachbarn ist besonders nach den vergangenen Corona-Pandemie-Jahren wichtig. Als Bezirk unterstützen wir mit der Bereitstellung von FEIN-Mitteln gern diese sehr wichtige Arbeit.“ Das sagt Tim Richter, Bezirksstadtrat für Soziales und Bürgerdienste im Bezirk Steglitz-Zehlendorf. Noch bis 15. Oktober können sich Interessierte derzeit um einen Teil des Fördertopfs bewerben. Maximal 3.500 Euro gibt es für jedes passende Projekt. Als Beispiele hierfür nennt die Behörde etwa Pflanzaktionen und Pflegemaßnahmen in Grünanlagen und auf öffentlichen Wegen oder Malerbedarf für die Schule oder Kita. Interessierte bekommen das nötige Formular online: Hierzu gibt man www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/auf-einen-blick und folgt dem Pfad über „Ehrenamt“, zu „Fördermöglichkeiten“. Antragsberechtigt sind alle BürgerInnen oder Initiativen, die nicht gewinnorientiert arbeiten. Die geplante Maßnahme muss im Bezirk Steglitz-Zehlendorf umgesetzt werden und bis zum 30. November dieses Jahres abgeschlossen sein. Rückfragen sind telefonisch unter Tel. 902995943 oder E-Mail unter engagement@ba-sz.berlin.de möglich.

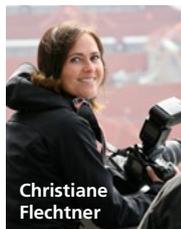
Auch in Tempelhof-Schöneberg stehen FEIN-Mittel bereit: Die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen hat dem Bezirk hierfür 77.500 Euro außerhalb der Quartiersmanagementbereiche zur Verfügung gestellt. Die Antragstellung ist formlos möglich; Zweck, Art, Zeitrahmen und Kosten des Vorhabens sind dabei anzugeben. Das Verfahren ist hier nicht online zu erledigen, sondern postalisch. Der Empfänger ist: Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg von Berlin, BzBm Stab, John-F. Kennedy-Platz, 10825 Berlin. Bei Bedarf kann auch ein vorbereitetes Antragsformular unter der Kontaktadresse angefordert werden. Als Deadline gilt ebenfalls der 15. Oktober.



Die Aufnahme ist auf dem Friedenauer Künstlerfriedhof entstanden.

Friedhofsfoto „Kleiner König“ aus Friedenau prämiert

ÄSTHETIK FRIEDA Reporterin mit Werk bei Ausstellung



Christiane Flechtner

In der ersten FRIEDA Ausgabe dieses Jahres (Februar/März) war es zu sehen ... Jetzt hat es eine Auszeichnung bekommen: Das Bild vom „kleinen König“ auf einem Grab des Friedenauer Künstlerfriedhofs konnte sich bei einem Fotowettbewerb unter 140 Einsendungen vorn platzieren und ist seit Kurzem in einer Ausstellung mit 19 weiteren Jury-Favoriten vertreten. „Ein Ort zum Nachdenken und Innehalten“ nannte FRIEDA Reporterin Christiane Flechtner das Werk, als sie es einreichte. Bei der diesjährigen zentralen Berliner

Veranstaltung zum Tag des Friedhofs am 18. September wurde es auf dem Christus-Friedhof in Mariendorf als einer der schönsten Beiträge des Fotowettbewerbs 2022 prämiert und präsentiert. Bei dem Event standen auch Musik, literarische Wettstreite und Führungen für Klein und Groß auf dem Programm. Denn Friedhöfe seien nicht nur Orte für Trauer, Gedenken und zur Besinnung, „sondern auch einzigartige kulturelle Schätze, wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen in der Stadt und ganz besondere Erholungs- und Begegnungsorte für uns Menschen“, hieß es zur Erläuterung von der Initiative „Mein Kiez. Mein Friedhof“ der Stadtentwicklungsgesellschaft.

SONNTAG | 20. NOVEMBER 2022 | 18 UHR

MOZART REQUIEM

SOLISTEN
FRIEDENAUER KANTOREI
ARIS ET AULIS
LEITUNG: CAROLIN STRECKER



Eintritt: 7 € - 23 € | VVK: (030) 851 11 38 | AK | www.zum-guten-herren-friedenau.de
Kirche Zum Guten Hirten | Friedrich-Wilhelm-Platz | 12161 Berlin-Friedenau

Diese Treppen verbinden die beiden Etagen der U-Bahntunnel unter der Schloßstraße.

Von Tunnelblick und Abstiegsplätzen

FRIEDA Reporterin unterwanderte den Kiez

Straßen, Häuser, Parkanlagen – was Friedenau ausmacht, ist bekannt. Doch darunter liegt einiges im Verborgenen. Was es im Berliner Untergrund nicht so alles zu finden gibt: Nicht nur Keller, kilometerlange Rohrleitungen oder Abwasserkanäle, unterirdische Wege und Räume findet man hier, sondern auch ganze U-Bahnhöfe und -tunnel: Einige wurden gebaut und nie genutzt, andere wurden genutzt und dann stillgelegt und fast vergessen. Sogar eine ganze U-Bahnlinie schlummert seit Jahrzehnten – ungeachtet des Alltags oben – im Untergrund. Grund genug, diesem Geheimnis einmal auf die Spur zu gehen.

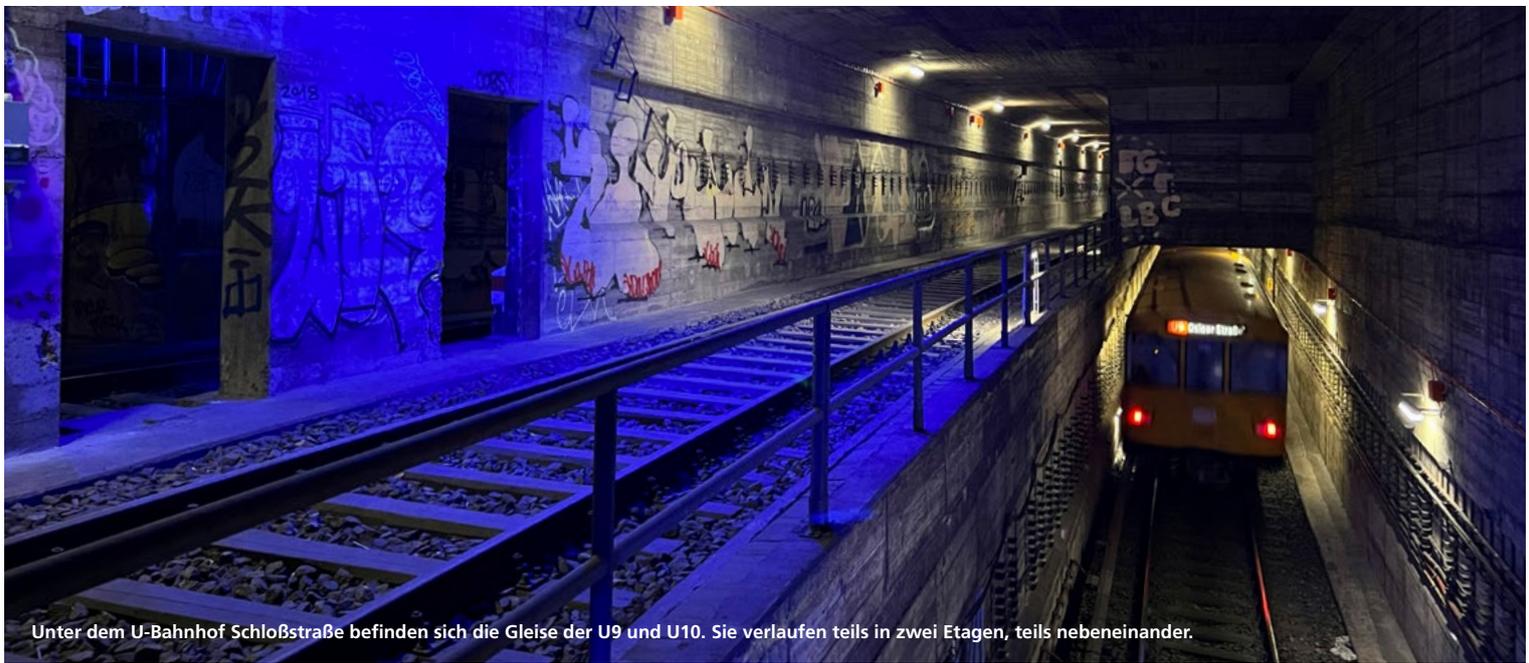
Dominic Poncé, Mitarbeiter der Bauabteilung bei der BVG und Mitglied des Vereins Tunnel Tours, nimmt mich mit in die Welt unterhalb der großen Kreuzung Schloßstraße, Schildhornstraße und Joachim-Tiburtius-Brücke. Einmal noch

„Eine U-Bahn könnte eigentlich sofort losfahren.“

Dominic Poncé

schaue ich zum Bierpinsel empor, dann geht es Stufe für Stufe hinab in die Unterwelt des U-Bahnhofs Schloßstraße. „Es handelt sich hierbei um einen Bahnhof mit zwei Etagen und vier Gleisen“, erklärt der Tunnel-Kenner und fügt hinzu: „Diese vier Gleise stammen aus der Verkehrsplanung, Steglitz Anfang der 1960er Jahre endlich gut anzuschließen. Die S-Bahn war zu dieser Zeit komplett tabu – und die Alternative waren dann eben vier U-Bahngleise.“

Neben der U-Bahnlinie U9, die als Umfahrung des Ostsektors galt und schnell aus dem Boden gestampft werden musste, war außerdem noch die U-Bahnlinie U10 geplant: Sie war als Linie F schon im 200-Kilometer-Plan von 1955 vorgesehen. Mit diesem Plan sollte das Verkehrsnetz im durch den Krieg zerstörten Berlin wieder auf- und sogar ausgebaut werden – wie der Name des Plans schon vorwegnimmt, sollte das



Unter dem U-Bahnhof Schloßstraße befinden sich die Gleise der U9 und U10. Sie verlaufen teils in zwei Etagen, teils nebeneinander.

Berliner U-Bahnnetz auf insgesamt 200 Kilometer erweitert werden. Die geplante neue Linie U10 sollte als Großprofil-Linie von Weißensee quer durch die Stadt über den Alexanderplatz und Potsdamer Platz über die Bahnhöfe Innsbrucker Platz, Rathaus Friedenau, Kaisereiche, Walther-Schreiber-Platz und Schloßstraße bis nach Rathaus Steglitz führen und dann weiter über Händelplatz, Klinikum Steglitz und Tietzenweg bis zur Drakestraße in Lichterfelde führen.

Einige Abschnitte der U10 sind sogar schon gebaut worden: „Weil die U10 in West-Berlin greifbar war, sind immer wieder Bauvorleistungen entstanden – so nennt man Gebäude- oder Streckenabschnitte, die beim Bau anderer Dinge schon mit realisiert werden, damit man später nicht noch einmal von vorn beginnen muss“, sagt Poncé. Dabei handele es sich überwiegend um die unterirdischen 120 Meter langen Bahnhöfe. Die verbindenden Streckenabschnitte jedoch fehlen zum Großteil noch. Aus diesem Grund wird die Strecke auch „Phantomlinie“ genannt, denn zwar existieren von ihr bereits zahlreiche Rohbautunnel und Bahnhöfe, aber die Linie wird wohl niemals vollendet werden und in Betrieb gehen. Ein Beispiel ist der U-Bahnhof Schloßstraße, wo wir nun stehen: Vorausschauend wurde er bereits viergleisig angelegt – und zwei der Gleise gehören bereits zur U-Bahnlinie der Zukunft, der U10. „Genau hier am Bahnhof Schloßstraße ist auch die Tunnelstrecke bis zum Walter-Schreiber-Platz schon komplett fertig gebaut“, sagt der Tunnelspezialist. „Hier ist bis zum nächsten Bahnhof die Strecke viergleisig ausgebaut – komplett mit Gleisen und allem, was dazu gehört. Eine U-Bahn könnte eigentlich sofort losfahren. Und das war auch der Plan.“

Wir gehen hinab in den Bahnhof, der von Architekt Ralf Schüler kriert wurde. Und dort, wo die U9 hält, ist der Bahnsteig mit einem Zaun geteilt. Doch Dominic Poncé hat einen Schlüssel und nimmt mich mit auf die andere, unbekanntere Seite: Dort liege das eigentliche Gleis der U9: „Die BVG nutzt die falsche Trasse – die Züge der U9 fahren in diesem U-Bahnhof eigentlich auf den geplanten Gleisen der U10, so vermischen sich die U9 und U10 an dieser Stelle“, sagt der Tunnelspezialist. „Das bedeutet: Zwischen Walter-Schreiber-Platz und Schloßstraße wechselt man von der Trasse der U9 auf die der U10. Und das hat folgenden Hin-

tergrund: Als man nämlich damals am Steglitzer Kreisel das Hochhaus gebaut hat, hat man beide Bahnhöfe schon vorausschauend realisiert. Allerdings war die U9 direkt an die S-Bahn angrenzend zu kurz. Man hätte also den Bahnhof verlängern müssen, um direkt dahinter eine Kehr- und Aufstellanlage zu schaffen, konnte sich jedoch nicht schnell genug mit der Reichsbahn einigen. Und so wurde letztlich entschieden, den besser gelegenen und schon ausgebauten Bahnhof der U10 als Endstelle für die U9 zu nutzen. Ein späteres Umschwenken wäre dann ohne weiteres möglich.



Dominic Poncé steht im oberen Bereich des zweigeschossigen Abschnitts. Unten fährt die U9, oben ist alles still und im Dornröschenschlaf.

Der so genannte Eisackttunnel schlummert unter dem Innsbrucker Platz – ohne Anbindung an die U-Bahn. Man kann nur über eine Eisenleiter hinuntergegangen.

Ein weiteres Beispiel für einen fertigen Abschnitt der U10 ist beispielsweise der U-Bahnhof Kleistpark, bei dem unter dem Bahnsteig der U7 bereits den Bahnsteig der U10 mitgebaut hat, aber auch der Bahnhof Innsbrucker Platz, wo im Zuge der Autobahn der U-Bahnhof mitgebaut wurde. Der Bahnhof Innsbrucker Platz birgt noch ein weiteres Geheimnis: Es handelt sich um einen Tunnelabschnitt ohne Anbindung an die U-Bahn. Wer über eine Eisenleiter in den Tunnel hinabsteigt, macht eine Zeitreise ins Jahr 1910: Es ist der Weg hinab in den alten U-Bahnschacht der U4 und den so genannten Eisackttunnel, ein wahres Relikt der modernen Verkehrsplanung. 1910 wurde die heutige U-Bahnlinie U4 im Auftrag der Stadt Schöneberg als eigenständige Schnellbahn gebaut. Und bis 1926 verlief diese U-Bahnstrecke separat, also vor allem ohne eine Verbindung zum bestehenden Berliner U-Bahnnetz. Und deshalb befand sich auf dem Grundstück der heutigen Waldenburg-Oberschule eine eigene Betriebswerkstatt. Somit diente der Eisackttunnel vor

dem Zweiten Weltkrieg als Ausfahrt zu einer Betriebswerkstatt und im Zweiten Weltkrieg auch als Luftschutzanlage der anliegenden Bewohner. Bis zu den 1960er Jahren wurden in diesem Tunnel noch Züge abgestellt, dann aber die Verbindung zum U-Bahnnetz durch die Erweiterung der Berliner Stadtautobahn BAB 100 abgetrennt. So ist lediglich der damalige Verbindungstunnel zwischen dieser Werkstatt und der U-Bahnstation Innsbrucker Platz erhalten geblieben und überstand die Zäsur.

Zurück an der Oberfläche und der quirligen Straßenkreuzung an der Schloßstraße hat der Alltag mich wieder. Doch das eben Erlebte hat einen tiefen Eindruck hinterlassen. Wer weiß, was noch so alles im Verborgenen schlummert, ungeachtet des Lebens an der Friedenauer Oberfläche. Wer weiß, was noch so alles im Verborgenen schlummert und darauf wartet, wieder entdeckt und möglicherweise auch wieder erweckt zu werden.

FL



DEEN Premium Fitness Club – seit über 40 Jahren ein Erfolg

Auch nach zwei Jahren Pandemie ist einer der ältesten Berliner Fitnessclubs wieder hochmotiviert. 1981 gegründet, ist der DEEN Premium Fitness Club ein echtes Friedenauer Urgestein. In den über 40 Jahren seines Bestehens hat sich der Club von der „Muckibude“ zu einem modernen, gesundheitsorientierten Fitness Club für Jung und Alt entwickelt.

Der Club ist seit einigen Jahren einer der wenigen nach DIN-Norm vom TÜV Rheinland zertifizierten Fitnessanlagen in Deutschland und der erste in Berlin. Dieses Zertifikat sichert entscheidende Standards, vor allem in den Bereichen Mitarbeiterqualifikation und Betreuung.

So nimmt sich das Team des DEEN für jedes Mitglied die Zeit, ein individuelles Programm zu erstellen. Denn ein kontinuierliches, sinnvoll gestaltetes Training

hat viele positive Effekte auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Neben diesem sehr individuellen Training hat sich seit der Übernahme des Clubs durch die Tanzschule Keller das Angebot erweitert: so bietet der DEEN Premium Fitness Club einige neue Kurse an. Seit September gibt es zum Beispiel einen Step Aerobic Kurs, Zirkel- und Intervalltraining. Außerdem ist es nun für Mitglieder möglich, für einen kleinen Aufpreis sowohl das Angebot des DEEN als auch das der Tanzschule Keller zu nutzen.

So ist für jedes Trainingslevel und jedes Alter etwas dabei. Ob Entspannung und Kräftigung beim Yoga, Wirbelsäulenstabilisierung beim Rücken-Workout oder auspowern beim DEEPWORKTM – jeder kommt im DEEN auf seine Kosten!



DEEN Fitness Club
Rheinstraße 45-46, 12161 Berlin
Telefon: 030 – 851 22 11
E-Mail: information@deen.de
www.deen.de



Melde dich jetzt an!

**Und spare die ersten 3 Monate
20€ pro Monat! ***

www.deen.de

Tel.: 030 - 851 22 11

*nur für Neukunden



Karsten Berning empfängt seine Kundinnen und Kunden in seinem Geschäft in der Ebersstraße immer mit einem Lächeln und seinen ofenfrischen Backwaren.

Bäcker mit 110 Jahren Tradition

Besuch im Schöneberger Geschäft „Johann Mayer“

Der Junge reckt sich auf die Zehenspitzen, damit er besser mit der Verkäuferin sprechen kann: „Ein Croissant mit Schoko bitte“, sagt er höflich. „Na klar, magst Du noch einen Keks dazu haben?“ kommt es freundlich lächelnd zurück. „Oh ja!“ lacht der Steppke, und nimmt seinen Einkauf strahlend entgegen. Dann geht's nach draußen, wo die Mama wartet ... „ja, die Kinder aus der Nachbarschaft üben öfter bei uns einkaufen“, freut sich Karsten Berning. Er ist der Inhaber der Bäckerei „Johann Mayer“, die ihre Hauptfiliale und Backstube hier an der Ebersstraße 42 in Schöneberg hat. Berning ist selbst im Kiez aufgewachsen, das Unternehmen ein Familienbetrieb. „Hier haben wir schon viele Geschichten erlebt ... und nach 110 Jahren darf man vielleicht sagen, dass wir auch selbst Teil der Kiez-Geschichte sind“, erklärt der 45-Jährige: „Erst werden die Kinder

in Wagen reingeschoben, dann kommen sie allein mit den ersten Geldstücken zu uns. Wir backen Tauforten für die Familien, Kommunions- und schließlich Hochzeitstorten.“

„Schon in der Schule war ich immer sehr beliebt, weil ich die besten Brote und schon mal Croissants dabei hatte.“

Karsten Berning

Doch bei dieser langen Tradition: Warum tragen das Geschäft und die Dependancen am S-Bahnhof Feuerbachstraße und dem Innsbrucker Platz wohl den Namen „Johann Mayer“, Herr Berning? „Ja, das ist schon oft etwas erklärungsbedürftig, dass ich mich hier nicht mit fremden Federn schmücke“. Kurz gefasst, kam 1912 der aus Schwaben stammende Bäckergehilfe Johann Mayr nach Berlin, verliebte sich hier und blieb. Mit Frau Selma nahm

er den Betrieb der „Bäckerei und Conditorei Mayr“ auf. Während des Ersten Weltkriegs änderte sich der Name ins preußischer anmutende „Mayer“. Sohn Kurt, eines von drei Kindern, übernahm die väterliche Unternehmung. Als er 1945 verstarb, trat Schwester Lieselotte ein. Sie wiederum war mit Harry Berning verheiratet, der sich kurzerhand entschied, vom Eisenwarenkaufler selbst auch aufs Bäckerhandwerk umzusatteln. Ihr Sohn, wiederum ein Kurt – aber eben ein Berning –, führte das Ganze mit seiner Frau Christa in dritter Generation fort, und sein ältester Sprössling ist nun Karsten Berning. Auch er weiß seine Frau an seiner Seite, und nicht nur das: „Meine Eltern, beide 74 Jahre alt, helfen hier noch immer gern und tatkräftig mit, und nachdem in Coronazeiten weniger los war, sind sie mit wieder zunehmendem Pensum zuletzt geradezu aufgeblüht“. Prompt

späht Mutter Christa am Tresen vorbei in den Gasträum. Sie hat eine Frage an den Sohn, die schnell beantwortet ist. „Besonders schätze ich an meinen Eltern, dass sie mich nie in diesen Beruf gedrängt haben, ich hatte alle Freiheiten, und gleichzeitig kann ich immer auf ihren Rat zählen“, erzählt Karsten Berning, der nicht nur das Bäcker- und Konditorenhandwerk von der Pike auf gelernt, sondern auch eine Ausbildung zum Betriebswirt der Branche absolviert hat. „Ich bin mit dem Geschäft aufgewachsen, und ab einem gewissen Punkt war klar, dass das mein Weg sein würde. Schon in der Schule war ich immer sehr beliebt, weil ich die besten Brote und schon mal Croissants dabei hatte.“

Viel geändert hat sich an den Rezepturen seither nicht. Abgesehen davon, dass man sich hier durchaus auf aktuelle Trends einstellt, „Dinkel zum Beispiel, der ist salonfähig geworden. Solche Entwicklungen ermöglichen es uns, vielfältiger zu arbeiten – bei aller Tradition.“ Für genau dieses „Weiterdenken“, sagt Karsten Berning, sei er neben dem Betrieblichen zuständig, „damit wir hier weiter bestehen können.“ In der Backstube ist er auch anzutreffen, wenngleich nicht jeden Tag ... beziehungsweise jede Nacht. Aber sein Rhythmus wird dennoch vom inneren Wecker bestimmt, der sich um 0.30 Uhr meldet. Irgendwann nach der ersten Schicht bis zirka 8.30 Uhr gibt es einen Mittagsschlaf, „und der Nachmittag gehört der Familie“: Berning hat einen 16-jährigen Sohn und eine 10 Jahre alte Tochter. Ob sie einmal beruflich in seine Fußstapfen treten werden, hält er zurzeit für nicht allzu wahrscheinlich und gibt ihnen die Selbstbestimmtheit und Offenheit mit, die er selbst erfahren hat. Offen ist der Meister im Übrigen auch in anderer Hinsicht – etwa was Rezepte angeht. Nix Geheimniskrämerei: „Ich tausche mich gern mit anderen aus!“ Sogar bei Youtube gibt es eine ganze Reihe Backanleitungen und Tipps von ihm, vor Corona fanden auch viele Workshops vor Ort statt ... „und mein Franzbrötchen-Rezept habe ich schließlich auch einem Kollegen zu verdanken: Es wurde aus dem Urlaub auf Fehmarn importiert.“

Die ureigenen Verkaufsschlager sind zum Beispiel die schon erwähnten Croissants in verschiedenen Ausführungen mit althergebrachtem Grundrezept. Das Kraft-Ballast-Brot, das täglich knapp 60 Mal über die Ladentheken geht, ist dagegen einem Zufall jüngerer Zeit zu verdanken: „Wir hatten mal verschiedene Teige und Möhren von einer Rüblichtorte übrig und mischten alles zusammen ... Ehrlich gesagt, war es aber pures Glück, dass das funktioniert hat.“ Bei der Zubereitung achtet der Experte auf lange Ruhezeiten für den Teig, bei den Inhaltsstoffen vor allem auf Regionalität und Transparenz: „Ich möchte ja ruhig schlafen können!“ Mehr als 100 Auszeichnungen hat „Johann Mayer“ über die Zeit eingeholt – nicht nur für Produktinnovation und -qualität, sondern auch für das Engagement in der Ausbildung sowie im Nachbarschaftlichen. Der kleine Buddy Bär „Corona Held“ des Bezirks zielt die Wand, schräg gegenüber diversen Meisterbriefen der Familiengeschichte. Während der Lockdowns lieferte das Unternehmen Backwerk an Menschen, die lieber daheim bleiben wollten. Man unterstützt lokale Vereine, die Kältehilfe, die Berliner Tafel und macht bei Nachhaltigkeitsinitiativen wie „Recup“ und „Too good to go“ mit, hilft auch SchülerInnen in ihrer Berufsfindung. Und manchmal kommen die selbstbackenden NachbarInnen mit einem „Notfall“

oder rufen an: „Hilfe, ich hab ein Loch im Brot!“ Dann steht Karsten Berning ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Engagiert ist er auch in der Berliner Bäckerinnung – als Vorstandsmitglied und Lehrlingswart, „so eine Art Papi für alle Berliner Azubis“, beschreibt er, der sich als Vermittler Sorgen annimmt. Dieses Jahr begeht die Innung 750-jähriges Bestehen. Und „Johann Mayer“ eigentlich ja den 110. Geburtstag ... „Wegen der Ungewissheit mit Corona blicken wir aber lieber ins nächste Jahr“, kündigt Berning an und fügt gutgelaunt – und offenbar stets pragmatisch – hinzu: „Und falls es die Schnapszahl 111 auch nicht werden kann, dann nehmen wir eben die Feuerwehr, die 112, ins Visier.“ So oder so kann sich der Kiez jedenfalls auf Feierlichkeiten gefasst machen, ein eigener Blick hinter die Backstubenkulissen inklusive, verrät Karsten Berning.

ITH

Herbstlicher Kürbisstuten

Hier gibt Karsten Berning – exklusiv für FRIEDA LeserInnen – Einblicke in eines seiner Rezepte, frisch aus der Bäckerei & Konditorei Johann Mayer: Kürbisstuten. „Für viele scheint er das Buch mit sieben Siegeln zu sein – der Hefeteig. Aber er ist gar nicht so schwer, wie alle denken. Er stellt unter anderem die Grundrezeptur für ein Kürbisbrot dar und das Tolle: mit dem Rezept kann man noch ganz viele andere Gebäcke im Handumdrehen herstellen“, erklärt der Fachmann schmunzelnd. Mehr unter www.johann-mayer.de und Youtube: @BäckereiJohannMeyer.

ZUTATEN

500 g Mehl, 170 g Wasser, warm, 60 g Butter, 15 g Hefe, 1 Ei, 30 g Zucker, 8 g Salz, 250 g geraspelter Hokkaido-Kürbis

Zubereitung (für zirka 60 Stück)

Zunächst Mehl und Hefe in eine Schüssel geben. Danach das Ei öffnen und mit Butter, Salz, Zucker und Wasser verrühren. Anschließend den geraspelten Hokkaido-Kürbis unterkneten. Schließlich den Teig abgedeckt mit einem Tuch auf den Tisch legen und für 20 Minuten ruhen lassen. Nun kann der Hefezopf geflochten werden. Hierfür den Teig in drei gleichgroße Stücke teilen und dann Stück für Stück jeweils nur einmal kurz vorlängen. Nachfolgend die drei einzelnen Stränge separat auf die volle Länge des Zopfes rollen. Im Anschluss die drei Stränge dicht nebeneinanderlegen und von der Mitte aus flechten: Begonnen wird mit dem rechten Strang; diesen mittig platzieren. Immer dort, wo zwei Stränge liegen, wird der äußerste in die Mitte gelegt. Zum Schluss die unteren Enden zusammendrücken und den Vorgang mit der oberen Hälfte wiederholen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 220 Grad vorheizen und den rohen Zopf für 20 Minuten backen lassen.

Aufbewahrung

Der Hefezopf eignet sich gut als Frühstücks- oder Nachmittagsgebäck und bleibt bei richtiger Lagerung einige Tage weich und saftig. Verzehrfrische-Tipp: in einer Plastikfolie bei Zimmertemperatur lagern. Bei Temperaturen ab 28 Grad empfiehlt sich bei zwei- bis dreitägiger Aufbewahrungszeit ein Kühlschrankfach.

Guten
Appetit!





Fokus auf einen stabilen Blutzucker

Der Fokus auf das echte Essen* und auf einen stabilen Blutzucker bilden aus Sicht von Ernährungscoach Maren Bucec die Basis einer gesunden Ernährungsweise.

Wir haben ungefähr 30 Billionen Zellen in unserem Körper – und sie alle reagieren auf unser Essen und auch auf den darin enthaltenen Zucker. Starke Schwankungen des Zuckergehaltes im Blut können enorme Auswirkungen auf unser Lebensgefühl und auf unsere Gesundheit haben. Darum lohnt es sich für Groß und Klein auf eine flache Blutzuckerkurve zu achten.



Grundbegriffe rund um den Blutzucker

Glukose ist ein Einfachzucker und liefert unseren Zellen lebenswichtige Energie. Auch als Traubenzucker und Dextrose bekannt.

Fruktose oder Fruchtzucker ist ein Einfachzucker, den Pflanzen aus einem Teil der Glukose bilden. Diese ist doppelt so süß und wird in Früchten gespeichert.

Saccharose ist ein Mehrfachzucker, der aus Fruktose und Glukose besteht. Das ist unser handelsüblicher Haushaltszucker.

Stärke, zum Beispiel aus Getreide oder Kartoffeln, wird beim Essen wieder in Glukose aufgespalten.

Kohlenhydrate bezeichnet Lebensmittel mit viel Stärke, wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Getreideprodukte, aber auch mit Zucker, wie Obst, Kuchen und Kekse.

Blutzucker und Blutzuckerspiegel geben an, wie viel Zucker sich im Blut befindet. Je mehr Zucker ins Blut gelangt, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel.

Blutzuckerspitzen zeigen die Reaktionen des Körpers auf jede Zufuhr von Zucker, egal welcher Sorte.

Ballaststoffe sind ebenfalls Kohlenhydrate, doch sie geben KEINE Energie. Sie sorgen für eine gute Verdauung und einen gesunden Darm.

Ballaststoffe und Zucker

Die Natur ist schlau. Denn sie hat die Zuckerformen in Pflanzen verpackt, sodass wir sie durch natürliche Lebensmittel immer mit jeder Menge Ballaststoffen essen würden. So hätte unser Körper genügend Zeit, den Zucker langsam und gemächlich freizugeben, ohne auf starke Blutzuckerspitzen reagieren zu müssen. Die Struktur des echten Essens ist daher unschlagbar clever.

Ballaststoffe im Supermarkt

Schauen wir uns die hochverarbeiteten Produkte in den Supermarktregalen an, dann suchen wir diese Ballaststoffe oft vergeblich, denn sie werden bei der industriellen Verarbeitung gern entfernt. Ohne diese „Störenfriede“ können die Produkte dann lange gelagert werden.

Süße Fernsteuerung im Supermarkt

Durch die Entfernung der Ballaststoffe entsteht wie von Zauberhand eine Konzentration an Stärke und Zucker. Das schmeckt! Tatsächlich ist Süßes für unser Gehirn ungefährlich und energiereich. Mehr noch: Es signalisiert uns evolutionär sogar das Überleben. Und es macht glücklich, da Süßes Dopamin freisetzt; einen Stoff, von dem wir nie genug bekommen und der zum Beispiel auch beim Sex, beim Videospielen, beim Social Media konsumieren, Alkohol trinken oder sogar bei der Einnahme von Drogen freigesetzt wird.

So ist dieses Verlangen nach Süßem eine Art Fernsteuerung, der wir kaum entkommen können. Das natürliche Maß an Glukose und Fruktose ist für den Körper kein Problem, doch zu viel davon ist eine Überschwemmung, die der Körper auf Dauer nicht händeln kann.

Fruktose als versteckter Zucker der Industrie

Im industriell hochverarbeiteten Essen wird der Zucker immer stärker konzentriert, da die Ballaststoffe zu einem hohen Teil entfernt werden. Glukose und Fruktose sind als versteckter Zusatzstoff eine günstige Zutat, die unter vielen verschiedenen Namen zum Einsatz kommt, zum Beispiel als Fruktose-Glukose-Sirup. Das scheint ein lohnendes Geschäft zu sein, denn die Anzahl der regelmäßig neu eingeführten Produkte, die diese Zuckerarten enthalten, nimmt stetig zu. Häufig sind es Backwaren, Süßwaren, Desserts, Eiscremes sowie Milchprodukte. Fruktose steckt vor allem auch in vielen Lebensmitteln, die als „fettarm“ beworben werden.

Blutzuckerspitzen und Übergewicht

Der Körper reagiert auf jede Zufuhr von Zucker, egal welcher Sorte, mit Blutzuckerspitzen. Es ist bekannt, dass der Körper überschüssigen Zucker als Fett abspeichert. Vor allem durch den versteckten Zucker bekommen die Zellen nun permanent mehr als sie verarbeiten können. Um diesen Überschuss zu „verstauen“, produziert der Körper Insulin. Solange Insulin im Blut ist, stoppt die Fettverbrennung und der Körper kann damit erst wieder starten, wenn der Insulinspiegel rund zwei Stunden nach einer Blutzuckerspitze wieder gesunken ist.



Ist Fruktose gesund oder ungesund?

Fruktose im Obst als ganze Frucht ist gesund. Denn Obst enthält neben dem Fruchtzucker auch Ballaststoffe und meist einen hohen Anteil Wasser. Diese Kombination macht satt und lässt den Blutzuckerspiegel niedrig.

Fruktose ohne Ballaststoffe ist ungesund, denn sie signalisiert dem Körper KEINE Sättigung. Das ist fatal, denn dadurch essen und trinken wir schnell zu viel und der Blutzucker steigt stark an. Fruktose, die nicht durch Bewegung verbraucht wird, wandelt der Körper in Fett um. Darum geben zum Beispiel Weintrauben auf dem Ausflug Energie und Nährstoffe, doch abends auf dem Sofa kann der hohe Fruchtzuckeranteil der Gesundheit schaden.

Blutzuckerspitzen und die Gesundheit

Dieses eingelagerte Fett verursacht freie Radikale im Körper, die zu oxidativen Stress führen. Dieser ist eine Ursache für Entzündungen im Körper. Außerdem kann er das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, kognitive Defizite und allgemeine Alterungsprozesse erhöhen. Heißhungerattacken, Chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder Stress können dabei erste Hinweise sein.

Tipps für eine flache Blutzuckerkurve

Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe 12 alltagstaugliche Tipps für eine flache und stabile Blutzuckerkurve. Der wichtigste Tipp ist jedoch: Lenken Sie den Fokus auf natürliche Lebensmittel! Denn es ist immer ein guter Start, sich auf echtes Essen zu besinnen.



Buchtipps

„Der Glukose-Trick“ von Jessie Inchauspé oder „Ein Apfel macht gesund und drei Äpfel machen eine Fettleber“ von Dr. med. Carsten Lekutat

*Lesen Sie zu diesem Thema auch Ausgabe 4/2022



Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite www.99-mal-gesund.de und im Blog www.naehrstoffgeschichte.de

[f](#) [@99_mal_gesund](#)
[f](#) [@die_naehrstoffgeschichte](#)

Ihre Maren Bucec

Bücher & Apps – diesmal zum Thema Halloween



**Dietmar Arnold, Ingmar Arnold,
Frieder Salm**

Untergrundgeschichten

Selbst den Verantwortlichen der Stadt geben die geheimnisvollen dunklen Welten unter Berlin mitunter noch heute Rätsel auf. Die Autoren des Buches haben es sich mit ihrem Verein „Berliner Unterwelten“ zur Aufgabe gemacht, Licht in dieses Dunkel zu bringen und erzählen Geschichte(n) von Grufte(n) und Brauereikellern genauso wie von Kanalisationsschächten, Rohrpostleitungen, Bunkern und „Blinden Tunneln“.

Dunkle Welten: Bunker, Tunnel und Gewölbe unter Berlin, gebundene Ausgabe | Ch. Links Verlag, 2022 | 35,00 Euro | ISBN: 978-3962891725



Otfried Preußler
**Burg Eulensteins
freundlicher Geist**

Ein Evergreen unter den Kinderbüchern. Das kleine Gespenst von Otfried Preußler verwandelt sich vom weißen Nacht- in ein schwarzes Taggespenst. Was als sehnelicher Wunsch beginnt, wird zum großen Problem. Doch seine magischen Schlüssel, einige neue Freunde und der gute alte Uhu Schuhu helfen dem Geistlein schließlich weiter. Das Buch ist in vielen Ausgaben erschienen.

Das kleine Gespenst gebundene Ausgabe
Thienemann, 2011 | 12,00 Euro
ISBN: 978-3522110808



Jan Eik
**Die Weiße Frau und der
hinkende Mönch**

Gespenster, Gangster und Giftmischer, Henker, Huren und Halunken aus acht Jahrhunderten sind in diesem Buch versammelt. Die Weiße Frau, die immer dann erscheint, bevor einem Hohenzoller der letzte Hauch entfährt, das schreckliche Ende der letzten Hexe Berlins, das Schicksal des hinkenden Mönchs und viel Gruseliges mehr.

Saurige Geschichten aus Berlin: Die dunklen Geheimnisse der Stadt | Taschenbuch, Jaron, 2013 | 9,95 Euro | ISBN: 978-3897737075



Lisa Haumann
Halloween-Fratze leicht gemacht

In Kürbissen stecken viele Möglichkeiten ... Für Kinder ab 3 Jahren – mit kundiger Unterstützung natürlich – finden sich hier gruselige und lustige Vorlagen zum Schnitzen, Bekleben und Bemalen. Nicht nur viele tolle Ideen, wie man mit Kürbissen kreativ sein kann, sondern auch andere Bastelvorlagen.

Kürbis schnitzen | Taschenbuch | independently published, 2021 | 8,99 Euro | ISBN: 979-8494050878



NOX

Ein Escape-Game, made in Schwarzwald: Ein Spieleentwickler aus Furtwangen hat sich diese interessante, geheimnisvolle und durchaus überraschende App ausgedacht. „NOX“ entführt die User in ein altes, mysteriöses Anwesen voller Rätsel, die darauf warten von dir gelüftet zu werden. Die Geschichte sorgt für den Spielfluss, der in verschiedene Räume, zu verborgenen Objekten und geheimen Mechanismen führt. Das Ganze ist auf Deutsch.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS



Keine Panik

Halloween – die Zeit des Gruselns. Doch wer ernsthaft unter Ängsten leidet, kann sich mit verschiedenen Apps mögliche erste Unterstützung suchen. Die Keine Panik App bietet unter anderem eine schnelle und unkomplizierte Akuthilfe während einer Angstattacke. Kurze und prägnante Anweisungen sollen zur Bewältigung dienen und psychischen und physischen Stress zu vermeiden helfen. Die Anwendung ist auf Deutsch und wurde im Erzgebirge für Android-Geräte programmiert. Apple bietet diverse Alternativen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS



Fledermausexpertise

Auch sie sind ein Symbol von Halloween: Mit der App „Swiss Bats“ tauchen die User ein in die faszinierende Welt der Fledermäuse. Die Stiftung Fledermausschutz vermittelt alles Wissenswerte über die heimlichen Königinnen der Nacht: umfangliche Porträts mit Details zu Größe, Unterschlupfen, Jagdlebensräumen, Nahrung, Gefährdung ... dazu tolle Flugaufnahmen.

Kostenlos verfügbar für iOS und Android



Unterirdisches Königreich

Einmal so richtig stark sein ... wie eine Ameise (denn ein zehn Millimeter großer Krabber packt locker das 100-fache des eigenen Körpergewichtes)! Mit diesem online Echtzeit-Mehrspielerspiel wird man zum Ameisenanführer, baut ein Nest, vergrößert die Kolonie und wehrt Feinde ab. Strategie bei „The Ants: Underground Kingdom“ ist insbesondere beim unterirdischen Tunnelsystem gefragt. Im Team lässt sich noch mehr erreichen.

Kostenfrei verfügbar für Android und iOS



Die Lauschtour-App

Psst ... ein Geheimnis ... Mit den Lauschtouren erkundet man Wander- und Radwege, Städte und Museen auf neue Art. Von Lauschpunkt zu Lauschpunkt lässt sich mehr über Sehenswürdigkeiten und Naturorte erfahren. Eine Vorab-Speicherfunktion stellt sicher, dass das Ganze auch vor Ort, offline, läuft. GPS-gesteuert lösen die Audios draußen automatisch an den richtigen Stellen aus. Entwickelt in Mainz, geben Android-User der App beeindruckende 4,8 von 5 möglichen Sternen.

Kostenlos verfügbar für Android und iOS

Trend zur Genossenschaft: Als Mitglied nachhaltig in die Zukunft

Seit Jahren erleben Genossenschaften einen Boom, denn unsere Welt stößt an die Grenzen ihres Wachstums. Neues Denken und Handeln ist gefragt und Nachhaltigkeit das Gebot der Stunde. Den Weg in die Zukunft können uns Genossenschaften weisen, denn sie tragen zu nachhaltigem Wohlstand bei. Wir berichten, was dieses Geschäftsmodell für Mitglieder so attraktiv macht.



Antje Soost, Kundenberaterin
PSD Bank Berlin-Brandenburg

Genossenschaften vereinen Menschen mit gemeinsamen Interessen und Zielen, ohne die Absicht Gewinne zu erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Wirtschaft, die dem Menschen dient. Der genossenschaftliche Leitgedanke ihrer Gründerväter Mitte des 19. Jahrhunderts war: „Gemeinsam handeln, mehr erreichen“. Heute sind Genossenschaften in vielen Bereichen zu finden: Wohnungs-, Agrar-, Energie- oder Gesundheitsgenossenschaften sind nur einige Beispiele – und die Zahl wächst. Im Finanzsektor widmen sich Genossenschaftsbanken dem wirtschaftlichen Erfolg ihrer Mitglieder.

Werteorientiert Wohlstand schaffen

Grundlage des partnerschaftlichen Miteinanders einer Genossenschaftsbank sind ihre Mitglieder. Diese profitieren von einer fairen Beratung, bei der nur ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen und nicht das Streben nach Gewinn. Die Investition in Geschäftsanteile hilft der Bank und ihren Mitgliedern, denn nur mit genügend Eigenkapital können Kundeneinlagen als Kredit vergeben

werden. Das heißt, je mehr Anteile gezeichnet werden, desto mehr Mitglieder können unterstützt werden – zum Beispiel regionale Firmen oder Familien mit dem Wunsch nach den eigenen vier Wänden.

Mehr als Kunde sein – so profitieren Mitglieder

Grundsätzliche Entscheidungen treffen die Mitglieder der Genossenschaft gemeinsam auf der jährlichen Generalversammlung. Jedes Mitglied hat dabei eine Stimme: Unabhängig von der Anzahl der Geschäftsanteile wird gleichberechtigt über den Kurs der Genossenschaft abgestimmt. Die Generalversammlung wählt den Aufsichtsrat, der wiederum den Vorstand bestellt und kontrolliert. Der wirtschaftliche Erfolg wird in Form der jährlichen Dividende mit den Mitgliedern geteilt: Die Höhe der Dividende beschließt die Generalversammlung jährlich neu auf Basis der Empfehlung von Vorstand und Aufsichtsrat. Diese Empfehlung leitet sich aus der nachhaltigen Ertragsentwicklung der Bank ab. Mitglieder von Genossenschaftsbanken erhalten oft auch Preisvorteile bei den genossenschaftlichen Partnern, zum Beispiel für Versicherungen.

Geschäftsanteile kaufen und kündigen

Genossenschaftsbanken haben in der Regel einen Maximalbetrag für Geschäftsanteile, der gezeichnet werden kann. Ehepartner können ebenfalls Mitglieder werden und auch für Kinder können mit Zustimmung der Eltern Anteile gezeichnet werden. Die Kündigungsfrist ist in der Satzung geregelt. Erfolgt die Kündigung zum Jahresende muss bis zur nächsten Generalversammlung gewartet werden, auf der die Dividende für das vergangene Geschäftsjahr beschlossen wird. Danach wird diese mit dem

eingezahlten Betrag überwiesen. Die Monate im neuen Jahr bis zur Ausschüttung bleiben unverzinst.

Wie kann man Geschäftsanteile kaufen?

Der Erwerb von Geschäftsanteilen ist keine klassische Geldanlage, sondern vielmehr eine unternehmerische Beteiligung. Deshalb ist aus gesetzlichen Gründen für das Zeichnen von Geschäftsanteilen immer eine Originalunterschrift erforderlich. Bisher ist es deshalb nicht möglich, online Mitglied einer Genossenschaftsbank zu werden. In der Regel lassen sich jedoch online die Daten eintragen und die Bank sendet dann per Post die persönlichen Vertragsunterlagen vorausgefüllt zum Unterzeichnen zu.

Was passiert mit den Anteilen im Fall der Insolvenz?

Als Eigenkapital der Bank unterliegen Geschäftsanteile nicht der Einlagensicherung wie Sparanlagen. Jedes Mitglied haftet im Fall einer Insolvenz in Höhe der gekauften Anteile. Die gute Nachricht: Über den sogenannten Institutsschutz stützen sich die Mitgliedsbanken der Genossenschaftlichen FinanzGruppe gegenseitig aus einem gemeinsamen Fonds. Bisher gab es in der Bundesrepublik noch keine Insolvenz einer Genossenschaftsbank.

Gut zu wissen

Die deutsche Genossenschaftsidee ist ein Exportschlager und wird von der UNESCO auf der Liste des Immateriellen Kulturerbes geführt. Weltweit gibt es 700 Millionen Genossenschaftsmitglieder; jeder vierte Bundesbürger ist Mitglied einer Genossenschaft. Und mindestens vier Genossenschaftsbanken haben ihren Sitz in Berlin – eine davon ist die PSD Bank Berlin-Brandenburg, ganz in Ihrer Nähe.



Rätselspaß plus Abenteuer und viel Bewegung

KNIFFLIG Ein Tipp von der „Ausflugmama Berlin“ aus Friedenau

Was Spannendes, und was zum Spielen ... und was Lehrreiches! Dieser leicht abgewandelte, altbekannte Werbespruch scheint perfekt geeignet für die neue Empfehlung von Martina Thümler. Als „Ausflugmama Berlin“ bietet die Friedenauerin bei Youtube viele interessante, inspirierende und natürlich familienfreundliche Kurztrip-Tipps in der Stadt und dem Umland. Diesmal berichtet sie über ihre Erfahrungen zum Thema Stadtrallye ... denn vororganisierte Outdoor-Schnitzeljagden und -Schatzsuchen, auch sogenannte Exit- oder Escape-Games quer durch Berlin, gibt es von diversen AnbieterInnen zu unterschiedlichen Preisen – für den individuellen Geschmack lohnt sich eine Internetrecherche. Die Ausflugmama und ihre Lieben nun waren im Hackeschen Quartier unterwegs.

Wir wollten mit unseren Kindern mal etwas ganz Besonderes machen, etwas, an das sie sich auf jeden Fall später voller Freude erinnern können, ein Abenteuer erleben. Wir fanden die Erlebnistour von „Maranja“: Dabei handelt es

sich um eine Schnitzeljagd mit Tablet-Unterstützung, also perfekt für meine Kinder, die gut mit Mobiltechnik umgehen können, Bewegung lieben und gern Rätsel lösen. Wir bekamen eine kurze Einweisung und allerlei Zubehör für unsere Tour, und dann ging es schon los, sogar unser Hund konnte unproblematisch dabei sein. Mithilfe des mitgegebenen Tablets wurden wir an verschiedene Stationen geführt und haben tolle Aufgaben gelöst, die manchmal wirklich knifflig waren. Wir hatten einen spannenden Tag – sogar mit Sightseeing inklusive. Dieses Event ist geeignet für Jung und Alt, für Familien mit Kindern, aber auch als Firmen-Teambuilding oder auch als tolle Idee für ein Abenteuer mit Freunden.

Wer übrigens das Ganze noch mal „mit eigenen Augen“ nachvollziehen möchte, kann hier natürlich auch das Video der Ausflugmama Berlin ansehen. Der QR Code hält den Link dafür bereit.





Es muss nicht immer gleich Santiago sein ...

BEDÄCHTIG Jakobsweg führt über Schöneberg

Schon im Mittelalter war der Brandenburgische Jakobsweg zwischen Berlin und Tangermünde ein wichtiger Pilgerpfad. Wer Einkehr sucht, findet sie auf den einsamen Wegen durch die flache Landschaft nordwestlich und westlich von Berlin. Dort geht es durch verschlafene Dörfer und historische Kleinstädte: Die erste Etappe führt auf 33 Kilometern vom Alexanderplatz zum als Storchendorf bekannten Linum, man passiert Heiligensee, Hennigsdorf und Bötzow. Das Kremmener Luch auf der Strecke ist das älteste Naturschutzgebiet Deutschlands. Der nächste Abschnitt führt auf 19 Kilometern Richtung Hakenberg und Fehrbellin nach Prothen. Dort befindet sich das Stammhaus der Familie von Kleist. 25 Kilometer legt man im Anschluss auf der Strecke bis Wusterhausen zurück und kommt unterwegs am Garzer Rittergut vorbei. Die Folgeetappe verläuft auf 30 Kilometern bis nach Görike, danach folgt man 22 Kilometer den Pilgerzeichen nach Bad Wilsnack, dem nach einem Fund von Wunderbluthostien zeitweise bedeutendsten Wallfahrtsziel Nordeuropas. Die Stationen der verbleibenden Abschnitte sind Havelberg mit seinem Dom, Krusemark und Tangermünde mit der Sankt-Stephanskirche.

Eine zweite Möglichkeit, auf dem Jakobsweg zu gehen, bietet sich für BerlinerInnen gen Süden. Hier reihen sie sich quasi auf der sogenannten Via Imperii ein. Von Stettin kommend, führt sie quer durch Europa und unter anderem auch mitten durch Berlin. Sie verbindet die Stadt mit Wittenberg, Leipzig, Zwickau und Hof. Wer eine kleine Etappe bewältigen möchte, kann der Strecke vom Brandenburger Tor über den Potsdamer Platz Richtung Südkreuz und Priesterweg folgen. Weiter ginge es nach Teltow, Saarmund, Beelitz, Treuenbrietzen ... Vor gut zwei Jahren hat der Evangelische Kirchenkreis Tempelhof-Schöneberg die erste Stempelstation des Jakobswegs in Berlin eröffnet. An der Königin-Luise-Gedächtniskirche können sich PilgerInnen einen Stempel in den Pilgerpass drücken.

Link-Tipp: www.brandenburger-jakobswege.de

Kunst und Kultur im Schloss Neuhardenberg

FÜRSTLICH Von Ausstellung bis Konzert

Geradezu majestätisch schmiegt sich das klassizistische Schlossensemble und die zur architektonischen Gesamtanlage gehörende Kirche von Karl Friedrich Schinkel in den Landschaftspark, den einst Peter Joseph Lenné und Hermann Fürst von Pückler-Muskau anlegten: Kein Zweifel, Neuhardenberg am nordwestlichen Rand des Oderbruchs ist einen Ausflug wert ... umso mehr aber, weil in dieser malerischen Kulisse immer wieder tolle kulturelle Ereignisse warten: Theateraufführungen, Konzerte, Lesungen, Konferenzen sowie politische und wissenschaftliche Debatten. Ein Blick in den Veranstaltungskalender der Location lohnt sich. Die für 3 bis 4 Euro zu besuchende Dauerausstellung „Schloss Neuhardenberg. Ein Ortstermin“ zeigt die bewegte Geschichte des Schlosses selbst, der Familie von Hardenberg und des gleichnamigen kleinen Ortes. Schlossbesichtigungen sind von April bis Oktober immer sonntags zwischen 11 und 18 Uhr möglich, Eintritt 2 Euro. Angeschlossen sind ein Hotel und das Landgasthaus Brennerei. Die Umgebung von Neuhardenberg unweit des Naturparks Märkische Schweiz besticht durch ausgedehnte Wälder, Wiesen sowie Seen zum Baden und Angeln. Die Anreise von Friedenau aus dauert rund 80 Minuten im Auto, mit Bus und Bahn ist man eine Stunde länger unterwegs.

Link-Tipp: www.schlossneuhardenberg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Möglichkeiten zu Ausflügen können sich in diesen Tagen noch immer recht schnell ändern. Wir bitten Sie deshalb vor Reiseantritt weiterhin zu prüfen, ob die Destination geöffnet hat und welche Pandemie-Regeln dort gelten.

Ihr FRIEDA Team

Looking for FRIEDA?

Exklusive Auslagestellen in Friedenau und Umgebung

- | | | | | |
|---|--|---|--|---|
| Aperitivo Café
Stubenrauchstraße 57
12161 Berlin | Der Zauberberg
Buchhandlung
Bundesallee 133
12161 Berlin | Fräulein Hirschhorn
Hauptstraße 67
12159 Berlin | KommRum e. V.
Schnackenburgstraße 4
12159 Berlin | REWE
Walther-Schreiber-Platz 1
12161 Berlin |
| Apotheke am Bundesplatz
Bundesplatz 3
10715 Berlin | design attack
Lauterstraße 12
12159 Berlin | Frau Behrens Torten
Rheinstraße 65
12159 Berlin | Lauter Apotheke
Rheinstraße 63
12159 Berlin | Restaurant Batumi
Eisenacher Straße 79
10823 Berlin |
| Ballettschule Hans Vogl
Rheinstraße 45
12161 Berlin | DOMICIL-
Seniorenpflegeheim
Feuerbachstraße 44
12163 Berlin | Friedenauer
Weinhandlung
Hauptstraße 80 b
12159 Berlin | Les Caves Weine
Hedwigstraße 16
12159 Berlin | Rheineck Apotheke
Rheinstraße 40
12161 Berlin |
| Biermeister
Gleditschstraße 70
10781 Berlin | Dr. Rudes Apotheke
Friedrich-Wilhelm-Platz 6
12161 Berlin | Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Ullrich Möll/
Lukas Schnitzler
Schloßstraße 40
12165 Berlin | LIFE e. V.
Rheinstraße 45
12161 Berlin | Ridders Rösterei
Schmiljanstraße 13
12161 Berlin |
| Bio Grande Naturkost
Wiesbadener Straße
12161 Berlin | Drei Käse Hoch
Hauptstraße 73
12159 Berlin | Helianthus Apotheke
Rheinstraße 27
12161 Berlin | Mittelpunktbibliothek
Schöneberg
Hauptstraße 40
10827 Berlin | S-Café Friedenau
Bahnhofstraße 4c
12159 Berlin |
| Buchhandlung Thaer
Bundesallee 77
12161 Berlin | EDEKA
Körnerstraße 30
12157 Berlin | Herzinstitut Berlin
Schloßstraße 34
12165 Berlin | Nachbarschaftshaus
Friedenau
Holsteinische Straße 30
12161 Berlin | Schade & Gebauer
Sanitätshaus
Bundesallee 106
12161 Berlin |
| Bundesplatz Kino
Bundesplatz 14
10715 Berlin | EDEKA
Handjerystraße 89-99
12159 Berlin | Holzklasse Berlin
Stubenrauchstraße 73
12161 Berlin | Nachhilfe & Sprachen
Berlin
Breite Straße 51
14199 Berlin | Schmidts Fanshop
Dürerplatz 3
12157 Berlin |
| Burger Apotheke
Bundesallee 92
12161 Berlin | EDEKA
Karlsbader Straße 17
14193 Berlin | Hörgeräte
an der Kaisereiche
Rheinstraße 21
12161 Berlin | Nicolaische
Buchhandlung
Rheinstraße 65
12159 Berlin | Soul Bits
Bundesallee 133
12161 Berlin |
| Café Witty Stories
Perelsplatz 1
12159 Berlin | e.e.m Naturkosmetik
Schmiljanstraße 23
12161 Berlin | Hotel Friedenau -
Das Literaturhotel Berlin
Fregestraße 68
12159 Berlin | Optiker Bode
Rheinstraße 37
12161 Berlin | Sterntal Café
Rheinstraße 10
12159 Berlin |
| Cremer + Cremer
Wohndetails
Handjerystraße 82
12159 Berlin | Eis Voh
Bundesallee 118
12161 Berlin | Intersport OLYMPIA
Schloßstraße 34
12163 Berlin | Paesler-Footcare
Markelstraße 23
12163 Berlin | Stier-Apotheke
Hauptstraße 76
12159 Berlin |
| Das Hörakustik Studio
Hauptstraße 87
12159 Berlin | Eva Lichtspiele
Blissestraße 18
10713 Berlin | Budni
Bundesallee 88
12161 Berlin | Phonedoctor
Hauptstraße 68 a
12159 Berlin | Tabak & Pulver
Rheinstraße 42
12161 Berlin |
| Das Hörakustik Studio
Kolonnenstraße 2
10827 Berlin | Evangelisches
Seniorenheim
Albestraße 31
12159 Berlin | KälteLounge
Berlin-Steglitz
Bornstraße 2
12163 Berlin | Planetarium am Insulaner
Munsterdamm 90
12169 Berlin | Tristan Friseursalon
Isoldestraße 10
12159 Berlin |
| Deen Fitness Club
Rheinstraße 45
12161 Berlin | Feinbäckerei
Friedenau
Hauptstraße 72
12159 Berlin | Katharinenhof
Benningensstraße
12162 Berlin | PSD Bank Berlin-
Brandenburg
Handjerystraße 34 - 36
12159 Berlin | Vom Fass
Berlin-Friedenau
Rheinstraße 64
12159 Berlin |
|  | Fisch Taxi
Wiesbadener Straße 16
14197 Berlin | Keramikcafé
Colour Your Day
Schmargendorfer Straße 36
12159 Berlin | Radsporthaus
Südwest
Südwestkorso 69 a
12161 Berlin | Warenhaus
Bouchon & Sooth
Südwestkorso 70
12161 Berlin |
| | Försters Feine Biere
Bornstraße 20
12163 Berlin | Kinder Kochspass
Binger Straße 9
14197 Berlin | Restaurant Giramondo
Markelstraße 46
12163 Berlin | Werken Spielen Schenken
Schloßstraße 110
12163 Berlin |
| | Foto Kirsch
Schmiljanstraße 12
12161 Berlin | Kleines Theater
Südwestkorso 64
12161 Berlin | REWE
Grünwaldstraße 34-36
12163 Berlin | Whisky Kabinett
Schöneberger Straße 12
12163 Berlin |
| | Fotostudio Fügner
Laubacher Straße 36
14197 Berlin | Kochmal!
Roennebergstraße 14
12161 Berlin | REWE
Schlangenhader Straße 25
14197 Berlin | Wohnzeit Einrichtungen
Rheinstraße 50
12161 Berlin |
| | | | | Zimmertheater Steglitz
Bornstraße 17
12163 Berlin |

Wenn Sie das Magazin in Ihrem Geschäft/Ihrer Institution auslegen möchten, schreiben Sie bitte gern an FRIEDA@raz-verlag.de.



MUSIK

Nordische Stimmungen

Die Pianistin Dr. Terhi Dostal spielt finnische Klaviermusik vom Beginn des 20. Jahrhunderts. Jean Sibelius ist den meisten Liebhabern klassischer Musik bekannt, aber der Klaviervirtuose Ilmari Hannikainen und der Impressionist Aarre Merikanto sind für viele in Deutschland noch eine Entdeckung.

So 04.10., 19 Uhr, Eintritt 10 - 15 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets unter www.terhidostal.com

Termintipps für Friedenau & Umgebung

Foto: ©Michael Clemens



BÜHNE

Eine blassblaue Frauenschrift

Nach der Erzählung von Franz Werfel: Der Brief einer früheren Geliebten, adressiert mit blassblauer Frauenschrift, bringt Leonidas' Leben ins Wanken und droht ihm, privat wie beruflich, den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Ein entlarvendes Stück über angepasstes Duckmäusertum entwickelt sich, eine Geschichte von persönlichen Schwächen und Schuld. Der Stoff wurde 1984 verfilmt.

Mo 10.10., 20 Uhr, weiterer Termin am 11.10., 20 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 8212021, www.kleines-theater.de



FAMILIE

Die Reise zum Klimawandel

In „Klima - Fieber – Lea und Karl sehen Grün“ reisen die Geschwister Lea und Karl mit ihrem Roboter-Freund Zero durch das Universum. Dort entdecken sie unterschiedliche Paralleluniversen. Und alles nur wegen Leas Schulprojekt. Die Kinder sollen ihre Zukunftsvision als Modell bauen. Gar nicht so einfach. Wie war eigentlich das Leben in der Steinzeit? Wird die Zukunft auf Knopfdruck angenehmer sein?

Sa 19.11., 16 Uhr, weitere Termine am 20./26./27.11., 16 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlagenbaderstraße 30, 14197 Berlin, Tickets unter Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

Alle Angaben ohne Gewähr.

BÜHNE DO 29.09. | 20.00 UHR



Des wird do eh nix! – Karl Valentin

Ein Bayer spielt Karl Valentin, eine Brandenburgerin muss auch. Doch Valentin auf Brandenburgisch? – Des wird doch eh nix! Heike Feist (aus Neuruppin) und Andreas Nickl (aus München) erzählen das Leben des klapperdürren Komikers, der schwarz sah: aus Prinzip. Vor jedem Bühnenauftritt zittert er und reist ungen, und erst recht nicht mit dem Auto! Könnst ja was passieren. Gastspiel.

Weiterer Termin am 23.10. und 12.11 18 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

AUSSTELLUNG FR 30.09. | 19.00 UHR



Karl Erich Müller und seine Weggefährten

Heute feiert „diekleinegalerie“ Ausstellungseröffnung: Bis 21. Oktober zeigt sie einen kleinen Querschnitt der Werke von Karl Erich Müller und seinen Freunden und Weggefährten. Der deutsche Maler und Grafiker (1917-1998) gehörte der Halleschen Schule an. Zur Eröffnung spricht Kunsthistoriker Dr. Andreas Hüneke.

Öffnungszeiten: mittwochs und freitags, 15 - 18 Uhr und nach Vereinbarung, Eintritt frei, diekleinegalerie, Goßlerstraße 21, 12161 Berlin, info@diekleinegalerie-berlin.de, www.diekleinegalerie-berlin.de

THEATER FR 30.09. | 20.00 UHR



Er ist wieder da

Sommer 2020. Adolf Hitler erwacht auf einem leeren Grundstück in Berlin-Mitte. Ohne Krieg, ohne Partei, ohne Eva. 75 Jahre nach seinem vermeintlichen Ende strandet der „Gröfaz“ in der Gegenwart und startet gegen jegliche Wahrscheinlichkeit eine neue Karriere: im Fernsehen. Dieser Hitler ist keine Witzfigur und gerade deshalb erschreckend real. Nach dem Roman von Timur Vermes.

weitere Termine 1. und 29.10., 20 Uhr, 2. und 30.10., 18 Uhr, Eintritt 15 - 25 €, Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Ticket-Tel. 8212021, www.kleines-theater.de

FAMILIE SA 01.10. | 16.00 UHR



Die Eichhörnchen-Story

Eichhörnchen Nico findet keine Nüsse am Walnusbaum, dafür jede Menge Müll. Gemeinsam mit seinem Freund Ratte muss Nico einen ungewöhnlichen Weg finden, um zu helfen. Ein unterhaltsames und spannendes Stück zum Thema Müll und Umwelt mit einem Bühnenbild aus upgecycelten Materialien. Dauer: 45 Minuten. Ab 3 bis 8 Jahre.

weitere Termine: 2., 3., 8. und 9.10., 16 Uhr sowie 5., 6., 12., 13., 14.10., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangebaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

AUSSTELLUNG SA 01.10. | 10.00 UHR



Maria Lassnig - Werke aus der Sammlung Klewan

Maria Lassnig (1919-2014), der in Berlin zuletzt 1997 eine institutionelle Einzelausstellung gewidmet war, gilt heute als eine der bedeutendsten Künstlerinnen des 20. und 21. Jahrhunderts. Ihr Werk besteht vor allem aus Selbstporträts. Diese generieren sich mehrheitlich gerade nicht aus einem sorgfältigen Beobachten des Spiegelbildes oder aus Selbstbildern in der Imagination und aus dem Gedächtnis ...

Eintritt frei, geöffnet täglich 10 - 18 Uhr, Gutshaus Steglitz, Schlosstr. 48, 12165 Berlin, www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

MAGIE SA 01.10. | 20.00 UHR



Zeit für Wunder

Mit der Zauberkunst begann Chris Hyde Ende 2016 und erlernte sie parallel zu seiner Arbeit in der Eventbranche. Jetzt zeigt er seine Wunderwelt der Magie im neuen Salon- und Bühnenprogramm „Zeit für Wunder“. Eine besondere und unterhaltsame Zaubershow: verblüffende Magie, gepaart mit Geschichten, die staunen machen. Unmittelbar, intensiv und trotzdem unerklärlich.

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

AUSSTELLUNG BIS SO 02.10.



HaK Lab

Die kommunale Galerie Haus am Kleistpark zeigt im Rahmen der Förderung professionell arbeitender Berliner KünstlerInnen in der Gruppenausstellung „HaK Lab“ Arbeiten der Nominierten zum 19. Kunstpreis des Haus am Kleistpark 2022. Der Laborbegriff öffnet die Große Ausstellungshalle als Raum des künstlerischen Experiments und der künstlerischen Erfahrung. Finissage am 2. Oktober.

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 - 20 Uhr, Haus am Kleistpark, Grunewaldstraße 6/7, www.hausamkleistpark.de

FAMILIE SO 02.10. | 16.00 UHR



Das verzauberte Hexlein

Die Hexe Brühildi hat sich klein gehext. Nur mithilfe des Zauberers Fantastus und der Kinder, die ein Zaubersong singen, kann sie wieder in ihre wirkliche Größe zurückverwandelt werden. Eine Zaubershow mit Musik und Puppenspiel von und mit Günter Rüdiger sowie Tanja Arenberg/Gabriele Grawe. Für ein junges Publikum ab 4 Jahren. Dauer: 50 Minuten.

Eintritt 7 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

UNTERHALTUNG MO 03.10. | 19.30 UHR



PubQuiz

Heute testet beim allmorgentlichen Pubquiz im Celtic Cottage Moritz das Wissen der Gäste. Für die Teams von je höchstens fünf Personen gilt es, in drei Runden Fragen aus verschiedensten Bereichen von Politik über Wissenschaft bis Klatsch & Tratsch zu beantworten. Die Siegermannschaft kann sich eine Flasche Hochprozentiges aussuchen, für den letzten Platz gibt's ein Glas saure Gurken. Bei der Jackpot-Runde geht's anschließend noch um bares Geld.

Eintritt 1 € Startgeld, Celtic Cottage, Markelstraße 13, 12163 Berlin, Tel. 7924507, Anmeldung unter www.celtic-cottage.de

JUGENDTHEATER MI 05.10. | 11.00 UHR



Klasse Klasse

Das Theaterstück taucht in den Mikrokosmos Schule mit all diesen Arche-Typen ein, dem Streber und dem Star, dem Klassenclown und der Diva. (Fast) ohne Worte, dafür mit viel Musik, Witz und Poesie ... und mit Mando, dem Vizeweltmeister, Europameister und mehrfachen deutschem Meister im Beatboxen. In einer dynamischen Collage werden die Konflikte einer Schulklasse auf die Spitze getrieben. Für ein Publikum ab 12 Jahren.

Eintritt 3 - 16 €, weitere Termine: 6.10., 11 und 19.30 Uhr, 7.10., 10.00 Uhr, **Die Weiße Rose**, Martin-Luther-Str. 77, 10825 Berlin
Tickets unter tickets@theater-strahl.de

AUSSTELLUNG AB 06.10. | 18.00 UHR



Galerie mit Thomas Rentmeister

Unter dem Leitgedanken Fieldstudies of the Everyday beschäftigen sich die Künstlerinnen mit dem scheinbar Banalen, ohne dabei Ungewöhnliches oder Absurdes im Alltag zu übersehen. Ihre Beobachtungen und Interpretationen fließen in Form von Neuproduktionen in die Ausstellungen und Publikationen ein und machen die Schwartzsche Villa mit ihrer Jahrhundertwende-Architektur zu einem Ort der Entdeckung.

Eintritt frei, geöffnet Mo bis So, 10 - 18 Uhr, **Schwartzsche Villa Galerie**, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Infos unter www.kultur-steglitz-zehlendorf.de

LESUNG FR 07.10. | 20.00 UHR



„Wir haben uns nicht gemacht ...“

Richard Maschke liest Thomas Bernhards Erzählung „Beton“. Ein besonderes stilistisches und komödiantisches Merkmal der Prosa des Autors ist eine Technik der Steigerung, der Übertreibung und des Absolutsetzens, ja des Hineinsteigerns in fixe Ideen, das die kollektive Geistesgestörtheit unserer Zeit als Normalfall identifiziert. Sylvia Eulitz begleitet den Abend am Cello.

Eintritt 16 €, **Zimmertheater Steglitz**, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

BILDUNG SA 08.10. | 20.00 UHR



Unendliche Weiten

Den Beginn unseres Universums vor 13,7 Milliarden Jahren miterleben und beobachten, wie Strukturen, Sterne und Galaxien entstehen. Das Weltall ist sehr dynamisch: Sterne leben und sterben, Galaxien werden geboren, kollidieren mit anderen und verschmelzen – ein ständiges Werden und Vergehen.

Eintritt 7,50 - 9,50 €, weitere Termine: 13.10., 11 Uhr, 22.10., 18 Uhr, 28.10., 21 Uhr, **Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte**, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

EVENT SA 08. + SO 09.10.



Südwestpassage Kultour 2022

Der Verein Südwestpassage e.V. lädt wieder zum Kunst- und Kulturrundgang im Kiez ein. Viele Ateliers öffnen am Wochenende 8. und 9. Oktober ihre Türen, und die Ausstellenden geben Auskunft zu ihrem Angebot und/oder lassen sich sogar beim Schaffen über die Schulter schauen. Natürlich können die Besucherinnen auch Werke erwerben. Zentrale Anlaufstelle wird wieder die PSD Bank Berlin-Brandenburg an der Handjerstraße sein. In der nächsten FRIEDA Ausgabe erfahren Sie mehr zum Programm.

Eintritt frei, Sa., 8.10., 15 - 21 Uhr, und So., 9.10., 13 - 19 Uhr, www.suedwestpassage.com

AUSSTELLUNG BIS SO 09.10.



„Was sonst noch geschah“

Ein fotografischer Dialog zwischen Maria Jauregui Ponte und Marc Volk. Die gemeinsame Arbeit „Was sonst noch geschah“ von Maria Jauregui Ponte und Marc Volk entstand durch ein assoziatives Spiel mit fotografischen Bildern. Die befreundeten KünstlerInnen begannen 2020 einen fotografischen Dialog mit Bildern aus der Tiefe ihrer umfangreichen Archive. Dabei ließen sie zu, dass sich Themen und Formen des Projekts im Laufe der Zeit entwickeln. Bis zum 9. Oktober.

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 - 20 Uhr, **Haus am Kleistpark**, Grunewaldstraße 6/7, www.hausamkleistpark.de

ISTAF INDOOR

10. FEBRUAR 2023

MERCEDES-BENZ ARENA BERLIN

TICKETS UNTER
WWW.TICKETS.ISTAF.DE



SPORTMETROPOLE

BERLIN



SPIELBANK BERLIN



Messe Berlin
200 Jahre Gastgeber von Welt

Allianz

bett1.de
Wir sind Matratze.

LOTTO



Getränke
HOFFMANN

FLYER

FRIEDA

eventim

LESUNG FR 14.10. | 19.00 UHR



Küsse der deutschen Muse Heinrich Heine zum 225. Geburtstag

Flatterleichte Romantik und ironische Wortschizzen kennzeichnen ihn ebenso wie satirische Kommentare und politische Kritik, die er trotz Zensur und Restauration den Deutschen hinter ihre langen Eselohren schrieb. Wir zeichnen ein persönliches Porträt dieses großartigen Dichters in ausgewählten Gedichten, Prosastücken und Briefen.

Eintritt 7 - 10 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten/Infos: rosa.tennenbaum@freenet.de, Tel. 39 40 80 43, www.poesie-mit-musik.de

BILDUNG FR 15.10. | 10.00 UHR



Buongiorno!

Unterhaltungen à la „Bella Italia“: Italienisch lernen mit Spaß und kultureller Weiterbildung. Tauche bei einer unvergesslichen Sprachreise in die italienische Lebenskultur ein und wende deine im Sprachkurs erlernten Italienischkenntnisse direkt im Alltag und im Gespräch mit Muttersprachlern an! Eine italienische Konversationsgruppe ehrenamtlich angeleitet durch italienische Muttersprachler/innen. Sprachniveau A2/B1

Eintritt: 1 €, weitere Termine: 29.10. und 5. sowie 19.11., Lebendige Nachbarschaft, Seminarraum 1.24 Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Anmeldung unter stefanie.kusan@nbhs.de

FAMILIE SA 15.10. | 16.00 UHR



Der Koch und der Zauberfisch

Koch Knut träumt lieber von Abenteuern, anstatt zu arbeiten. Als dann noch sein Kochbuch in die Tomatensuppe fällt, bekommt er Ärger mit seiner Chefin. Da hört er plötzlich eine Stimme – aber es ist doch nur ein Fisch im Aquarium in der Küche? ... So beginnt die märchenhafte Suche nach einem Zauberkochbuch. Für Kinder ab 3 bis 9 Jahren.

Weitere Termine: 16., 22. und 23.10., 16 Uhr sowie 18., 20., 26. und 27.10., 10.30 Uhr, Eintritt 7 - 12 €, Theater Jaro, Schlangenhaderstraße 30, 14197 Berlin, Tel. 3410442, www.theater-jaro.de

MUSIK SA 15.10. | 20.00 UHR



The Malinka Band

Lustig, sentimental, nostalgisch ... The Malinka Band präsentiert im Zimmertheater Steglitz Tangos, Walzer, Filmmusik, Swing, Klezmer – Lieder und Melodien der 50er-, 60er- und 70er-Jahre aus Russland, Deutschland und Polen. Tatjana Malinka-Kruszynski (Arrangements, Akkordeon, Gesang), Larisa Onusajtene-Graf (Geige), Vadim Borovinski (Gitarre) und Alexander Drozdov (Schlagzeug, Perkussion, Balalaika).

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

FAMILIE SO 16.10. | 16.00 UHR



Die Schneekönigin

Ein Figurentheater nach Hans Christian Andersen mit Marion Reck: „Drinne in der großen Stadt lebten zwei kleine Kinder. Sie waren nicht Bruder und Schwester, aber sie waren sich eben so gut. Er hieß Kai und sie hieß Gerda „[...] wenn der Schnee draußen fegte, saßen sie am warmen Ofen und erzählten sich Geschichten.“ Ob die Schneekönigin wohl hier hereinkommen kann? Nun, wir werden es sehen!

Eintritt 7 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

BÜHNE SO 16.10. | 19.00 UHR



Berlin-Premiere: Speed Dating

Begleitet von Barbara Schmal begrüßen Melanie Streibelt und die Puppe Päckchen das Publikum zum Speed Dating. Päckchen reflektiert über verschiedene Aspekte von Liebe, Lust und Leidenschaft und lockert ihre Gedanken durch Lieder auf. Zu diesem Kabarettabend sind Singles, Paare und Gruppen gleichermaßen eingeladen: Menschen auf der Suche oder mit langjährigen Erfahrungen in einer Partnerschaft.

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

BÜHNE DI 18.10. | 09.00 UHR



TOGETHER

Frei nach der bekannten Ballade John Maynard von Theodor Fontane erzählen wir das Schiffsglück aus Sicht der Passagiere an Bord. Jede*r der Reisenden, die unterschiedlicher nicht sein könnten, träumt den eigenen Traum von einem neuen Leben in Buffalo. Doch dann: Rauch. Das Schiff brennt! Und da der Steuermann fehlt, kann die Rettung nur gemeinsam gelingen. Ab 10 Jahren.

weitere Termine 19. und 20.10. sowie 28., 29., 30.11., 9 und 11 Uhr, Eintritt 5-10 €, Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, 12159 Berlin, Ticket-Tel. 92355950, www.theater-morgenstern.de

AUSSTELLUNG BIS SO 11.12.



Offener Blick: Der Zukunft entgegen

Fotografien und Texte von Angekommenen: Das Projekt des syrischen Künstlers Ahmad Yasin ist der Versuch, zwischen der Ankunft von Geflüchteten vor rund sechs Jahren und ihrem heutigen Leben zu vermitteln. War in den Jahren 2015 und 2016 noch die ursprüngliche Heimat ein wichtiges Thema, so sind es heute Fragen nach der Zukunft. Die Ausstellung im Haus am Kleistpark möchte für alle Angekommenen neue, offene Zukunftsperspektiven zeigen.

Eintritt frei, geöffnet Di bis So, 11 - 18 Uhr, Do, 11 - 20 Uhr, Haus am Kleistpark, Projektraum, Grunewaldstraße 6/7, www.hausamkleistpark.de

MUSIK FR 21.10. | 20.00 UHR



Barbra Streisand – Ein musikalisches Portrait

Barbra Streisands Markenzeichen sind ihr Silberblick und ihre markante Nase. Sie entsprach nie dem Hollywood-Ideal. Doch ihre Stimme hatte bei politischen und gesellschaftlichen Themen Gewicht: Sie brachte das Mädchen aus dem New Yorker Armenviertel Brooklyn ganz weit nach oben und machte sie weltbekannt. Ein musikalisches Porträt von und mit Ulrike Barz.

Eintritt 15 - 25 €, weitere Termine: 22.10., Kleines Theater, Südwestkorso 64, 12161 Berlin, Tickets unter Tel. 82 12 021, www.kleines-theater.de

DAS BERLINER **KULT-THEATER**



**prime
time
theater**
präsentiert



GUTES WEDDING
SCHLECHTES WEDDING® Folge 132



ab September



Jetzt Tickets kaufen!
primetimetheater.de

**KLIMATISIERTE
PANDEMIEGERECHTE
LÜFTUNG**
*** IM GANZEN THEATER ***

**FÜR
8-80+**
freigegeben

DANKE UNSEREN SPONSOREN UND UNTERSTÜTZERN!



LESUNG FR 21.10. | 19.00 UHR



HOLGER SCHMALE
CHAUSSEE STRASSE

Holger Schmale: Chausseestraße – Berliner Geschichte im Brennglas
Holger Schmale war Leiter des Bundesbüros und Chefkorrespondent der Berliner Zeitung. Die Chausseestraße steht exemplarisch für das Wachsen Berlins, für Brüche, Katastrophen, Neuanfänge und Vielfalt der Stadt. Der Journalist Holger Schmale erzählt anhand dieser Straße den spannenden Weg der Metropole durch zwei Jahrhunderte.

Eintritt frei, Spenden sind willkommen, Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, mehr Infos unter www.nbhs.de

KINDER SO 23.10. | 16.00 UHR



Vera Pachale spielt Dornröschen
Nach langer Zeit bekommt das Königspaar das ersehnte Kind. Zur Taufe werden Patentanten eingeladen, aber eine wird vergessen. Sie rächt sich durch einen bösen Wunsch, der aber in einen hundertjährigen Schlaf verwandelt wird. Erst als die hundert Jahre um sind, küsst ein Prinz das schlafende Dornröschen wach. Das berühmte Märchen der Gebrüder Grimm für Kinder ab 3 Jahren.

Eintritt: 6 €, weitere Termine: 24. + 25.10., 10.30 Uhr, Schwartzsche Villa, Zimmertheater, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Tickets unter vhpachale@icloud.com oder Tel. 0171 4160705

MUSIK SO 23.10. | 11.00 UHR



Benefizkonzert zu Gunsten von Home Care Berlin e. V.
Seit 2019 ist er Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und -medizin und. Der forschende Arzt und Pianist Dr. med. Carl Firlé spielt Klavierwerke von J. Brahms, J. S. Bach, C. Debussy und S. Prokofjew zu Gunsten des Vereins Home Care Berlin e.V. im Großen Salon in der Schwartzschen Villa. Der Verein setzt sich für die palliative, ambulante Versorgung ein.

Eintritt frei, Spenden sind willkommen, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, Reservierung erforderlich unter info@homecareberlin.de, www.homecareberlin.de

Markttage in Friedenau & Umgebung

Breslauer Platz
Mittwoch, 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstags 12.00 - 18.00 Uhr
Samstags 08.00 - 14.00 Uhr

Bundesplatz
Montag, 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag 08.00 - 13.00 Uhr

Charlottenburger Straße
Montag, 09.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag, 09.00 - 14.00 Uhr

Crellestraße 25
Mittwoch 10.00 - 15.00 Uhr
Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

Eberbacher Straße
Dienstag, 08.00 - 13.00 Uhr
Freitag, 08.00 - 13.00 Uhr

Fehrbelliner Platz
Mittwoch, 11.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Hermann-Ehlers-Platz
Dienstag, 08.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag 08.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 08.00 - 14.00 Uhr

Hohenzollernplatz
Mittwoch, 08.00 - 13.00 Uhr
Samstag, 08.00 - 13.00 Uhr

John-F.-Kennedy-Platz
Dienstag, 08.00 - 13.00 Uhr
Freitag 08.00 - 13.00 Uhr

Kolberger Platz
Mittwoch, 06.00 - 15.00
Samstag, 06.00 - 15.00

Mainzer Straße
Montag, 08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag 08.00 - 13.00 Uhr

THEATER DI 25.10. | 11.00 UHR



Zwei Freunde
Die abenteuerliche Geschichte einer Begegnung von Jung und Alt. Plötzlich ist es vorbei mit dem langweiligen Leben von Herrn Holzapfel. In einer großen Kiste verbirgt sich das Unbekannte. Ist Levi ein Rennwagen, ein Stachelschwein oder eine Haarbürste? Als sich auf einmal beide in einer gefährlichen Piratengeschichte wiederfinden, ist alles klar: Levi ist ein Freund.

Eintritt: 5 - 10, weiterer Termin 26.10., Theater Morgenstern, Rheinstraße 1, 12159 Berlin, Ticket-Tel. 92355950, www.theater-morgenstern.de

AUSSTELLUNG BIS 28.10.



Syrien - Wüstensand und Flammenmeer
Im Stadtteilbüro wird eine neue Fotografie-Schau eröffnet: S. Konrad Wita begleitete über ein Jahrzehnt verschiedene archäologische Ausgrabungen in Syrien und verarbeitete seine Eindrücke und Erfahrungen aus den Arbeits- und Reisezeiten in den bis 28. Oktober ausgestellten Bildern.

Öffnungszeiten: montags und dienstags, 10.30 - 15 Uhr, donnerstags, 14.30 - 18 Uhr, Stadtteilbüro Orkan Özdemir, Schmiljanstraße 17, 12161 Berlin, Tel. 27695043, www.orkan-ozdemir.de

KINDER SA 29.10. | 14.00 UHR



Lars – Der kleine Eisbär
Der gewitzte, kleine Eisbär Lars lebt mit seiner Familie und seinen Freunden am Nordpol. Immer wieder erlebt Lars spannende Abenteuer. Die kleinen Besucher erfahren, warum Eisbären kleine Ohren haben, wieso ihnen immer warm ist und was das Abschmelzen des Meereises in der Arktis für Folgen für die Bären hat. Für Kinder ab 5 Jahren. Dauer 45 Minuten.

Eintritt 7,50 - 9,50 €, weitere Termine: 24.11., 9:30 Uhr und 27.11., 12 Uhr, Planetarium am Insulaner/Wilhelm-Foerster-Sternwarte, Munsterdamm 90, 12169 Berlin, Tel. 7900930, www.planetarium.berlin

GESCHICHTE SO 30.10. | 14.00 UHR



Rosa Luxemburg: Eine Revolutionärin in Friedenau
Bei den Recherchen zu ihrem Stadtführer „Rosa Luxemburg in Berlin“ hat Claudia von Géliou viel Neues über die berühmte Sozialistin in Friedenau entdeckt: etwa, warum sie jeden Tag zum Postamt eilte. In der Reihe „Bezirkstouren“ laden die Museen Tempelhof-Schöneberg für heute zu einer Führung auf den Spuren Rosa Luxemburgs mit der Autorin ein.

Eintritt frei, Treffpunkt wird bei Anmeldung unter museum@ba-ts.berlin.de bekanntgegeben. Infos auch unter Tel. 902776163

MUSIK

SO 30.10. | 19.00 UHR

**Goyas Spanien**

Zu den berühmtesten Werken des bekannten spanischen Malers Francisco Goya gehören die „Caprichos“, eine Serie von Bildern, die die sozialen Gegebenheiten seiner Zeit darstellen, kritisieren, belächeln und diagnostizieren. Der italienische Komponist Mario Castelnuovo-Tedesco hat 24 dieser Motive zu musikalischem Leben erweckt. Neben dieser Musik erlebt das Publikum Stücke spanischer Komponisten.

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

MUSIK

SO 30.10. | 19.00 UHR

**Trio Egmont**

Neue Verbindungen zur historischen Musik und Spielweise: Lernen Sie den wunderbaren Komponisten und Beethoven-Zeitgenossen Ferdinand Ries kennen! Vom jungen, fast klassischen Opus 2 bis zum lyrischen und opernhafte Werk ohne Opus 86. Das Konzert kündigt die baldige CD-Produktion des Trio Egmont beim Label Naxos an.

Eintritt 7 - 10 €, Schwartzsche Villa, Großer Salon, Grunewaldstraße 55, 12165 Berlin, Karten/Infos: knorzer@trioegmont.com trioegmont.com, www.trioegmont.com

AUSSTELLUNG

BIS SO 30.10.

**Tender Hooks – Golddrausch**

15 Künstlerinnen, 15 Positionen: Die Stipendiatinnen des Golddrausch Künstlerinnenprojekts geben Einblicke in ihre Arbeitspraxis. Sie erkunden die Potentiale von queeren Utopien, Transhumanismus und Neurodiversität und hinterfragen die Konstruktion von Realitäten und Bildwelten. Ihre forschenden, konzeptuellen Herangehensweisen finden unter anderem Ausdruck in Experimentalfotografie, 3D-Animation und Skulptur.

Eintritt frei, geöffnet Di, Do + Fr, 10 - 17 Uhr, Mi, 10 - 19 Uhr, Sa + So, 11 - 17 Uhr, Kommunale Galerie Berlin, Hohenzollerndamm 176, 10713 Berlin, www.kommunalegalerie-berlin.de

BÜHNE

MO 31.10. | 19.00 UHR

**Geistreiche Geister**

Viele Schriftstellende haben versucht, das Unbegreifliche, Unfassbare zu beschreiben. Ein Halloween-Special mit Gespenster- und Spukgeschichten, gelesen und in Szene gesetzt von Tanja Arenberg und Günter Rüdiger: von Edgar Allan Poe, Heinrich Heine, Johann W. Goethe, Oscar Wilde, Franz Hohler, Beppo Pohlmann und anderen – lustig bis ganz schön schaurig.

weitere Termine: 20.11, Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter Tel. 25058078 und info@zimmertheater-steglitz.de, www.zimmertheater-steglitz.de

WORKSHOP

DI 01.11. | 17.00 UHR

**Berufliche Veränderung jetzt! Gemeinsam zum Ziel**

Mehr Klarheit über die nächsten beruflichen Schritte: Ein Workshop aus drei Modulen für Frauen, die ihre Situation optimieren möchten. Wenn sie sich in einer Umorientierung befinden oder sich neue Ziele setzen möchten, bietet dieser Workshop Zeit und Raum, sich in einer angeleiteten Gruppe darüber auszutauschen.

weitere Termine: 15. und 30.11., Eintritt frei, LIFE Bildung Umwelt Chancengleichheit, Rheinstraße 45, 12161 Berlin, Anmeldung erforderlich unter www.life-online.de oder per Mail an oekethek@life-online.de

MAGIE

FR 04.11. | 20.00 UHR

**Der magische Abend**

Gedankenlesen und Phantastisches präsentiert von dem Adam Weiss, dem Magier und Mentalisten. Im Steglitzer Zimmertheater können die Zuschauer ihrer Fantasie für 90 Minuten freien Lauf lassen. Was werden sie erleben? Was werden sie erfahren? An diesem Abend erhalten sie im Rahmen der Soloshow die Antwort: echte Magie!

Eintritt 16 €, Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, 12163 Berlin, Tickets unter info@zimmertheater-steglitz.de und Tel. 25058078, www.zimmertheater-steglitz.de

**CHAMPIONS 2022****BERLINS SPORTLER*INNEN DES JAHRES**

**SAMSTAG
3. DEZEMBER 2022
ESTREL HOTEL BERLIN**

Am Samstag, den 3. Dezember 2022, werden im Estrel Hotel die CHAMPIONS – BERLINS SPORTLER*INNEN DES JAHRES geehrt. Über 2.000 Gäste aus Sport, Politik, Wirtschaft und Medien werden zum Höhepunkt des Berliner Sportjahres erwartet. Erleben auch Sie an festlich gedeckten Tischen eine spannende Preisverleihung und anschließend einen unvergesslichen Abend mit erstklassigem Entertainment-Programm.

★ **TICKETS** ★
für die große Gala am
3. Dezember im Estrel Hotel
Berlin unter **030 | 30 111 860**

PRÄSENTIERT VON



EIN EVENT VON



Spielerisch durch die Winterzeit

Die nächste FRIEDA Ausgabe finden Sie schon ab Anfang Dezember an den Auslagestellen in Friedenau und Umgebung.



Sudoku

mittel

5		8	2				1	
7	3	2			5			8
1					4	5		
			4			1		6
	5	4		1		2	7	
2		9			7			
		5	9					1
8			5			7	6	9
	7				1	8		4

schwer

	6				3		9	
	8			1				3
4			6					7
6					7			
9		2		8		5		6
			5					4
3					6			2
7				5			3	
	1		2				5	

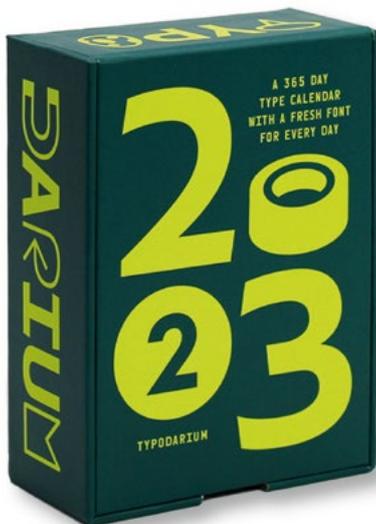


NICOLAISCHE BUCHHANDLUNG

BERLINS ÄLTESTE BUCHHANDLUNG | GEGRÜNDET 1713

Wandkalender, Taschenkalender, Katzenkalender, Tischkalender, Abreißkalender, Notizkalender, Kunstkalender, Küchenkalender, Kinderkalender, Familienplaner, Blumenkalender, Literaturkalender, Hundekalender, Gartenkalender, Wochenplaner, Musikkalender, große und kleine Kalender, dicke und dünne Kalender – wir erfüllen (fast) alle Wünsche!

UND WENN SIE SICH NICHT ENTSCHEIDEN KÖNNEN, IST MANCHMAL AUCH DAS HIER DIE BESTE IDEE:



DIE NEUEN SIND DA

RHEINSTRASSE 65 | BERLIN-FRIEDENAU | TELEFON 852 40 05
ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG-FREITAG 10-19 UHR, SAMSTAG 10-16 UHR

WWW.NICOLAISCHE-BUCHHANDLUNG.DE

Gutes so nah – Produkte aus Berlin und Umgebung

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah ... Oft findet man schöne, köstliche und außergewöhnliche Dinge unweit der Haustür in Berlin oder dem Brandenburger Umland. FRIEDA gibt Ihnen hier ein paar Inspirationen zum Schauen, Schmecken und Shoppen.



Schoki im Taschenformat

Die Felicitas Mini-Schokoladentafelchen sind eine süße Verführung im handlichen Taschenformat. Die kleinen Glücksmacher sind komplett in kompostierbare Materialien gehüllt. Man kann die Banderolen auch ganz individuell gestalten und seiner Kreativität freien Lauf lassen.

www.confiserie-felicitas.de



Sauer in drei Stufen

Die Doberluger Klosterkruste ist ein Roggen-Dinkel-Mischbrot mit einem kräftigen, leicht nussigen Geschmack. Die Spezialität der Bäckerei Bubner wird im traditionellen 3-Stufen-Natursauerteig-Verfahren hergestellt, dem ältesten Verfahren im Bäckerhandwerk.

www.bubner.de



Bezaubernder Gin

Elf handverlesene Zutaten, darunter Koriandersamen, Granatapfel, Hibiskus und Zitronengras, alles in Bio-Weizen-Alkohol mazeriert, ergeben die fruchtige und feine Note des ersten Potsdam Gins, dessen Name „993“ an das Gründungsdatum der Landeshauptstadt erinnern soll. Made in Beelitz.

www.993gin.de



Es werde Licht

In der kleinen Lichterglanz Kerzenmanufaktur in Tegel wird tatsächlich noch jede Kerze einzeln per Hand hergestellt – das Ergebnis sind wunderschöne Einzelstücke, die durch eine große Form- und Farbvielfalt begeistern. Schöne Accessoires wie Kerzenständer, Windlichter, Teelichtgläser, Schmuck, Vasen, Holzdeko und Servietten sind hier auch zu finden.

www.die-kerzenmanufaktur.de

Unsere Publikationen für Sie

Mit uns erreichen Sie Entscheider vieler wichtiger Branchen, Sport-, Kultur-, Medien- und Lokalinteressierte!

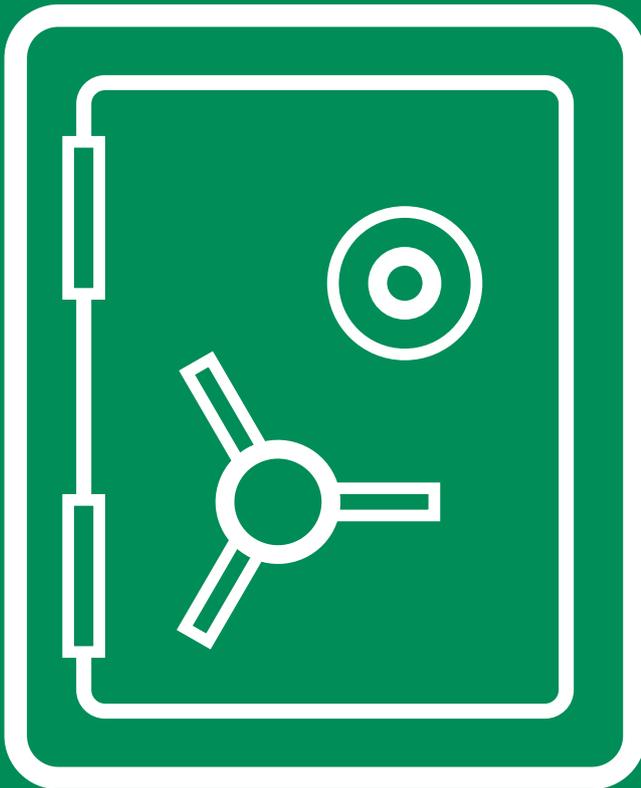


**Jetzt
Mediadaten
anfordern!**
(030) 43 777 82-0 oder
info@raz-verlag.de



RAZ Verlag
EINFACH MEHR DAVON

RAZ Verlag und Medien GmbH · Am Borsigturm 15 · 13507 Berlin
Fon (030) 43 777 82-0 · Fax (030) 43 777 82-22 · info@raz-verlag.de · www.raz-verlag.de



20 % Rabatt
für die ersten 500 Nutzer

Schutz für Ihre Schätze

Sie möchten mit Ihren Wertsachen auf Nummer sicher gehen? Im PSD Beratungszentrum am Renée-Sintenis-Platz bieten wir hochmoderne Schließfächer zur Miete an.

Schnell sein lohnt sich: Die ersten 500 Kunden erhalten einen dauerhaften monatlichen Rabatt.

Ihre Vorteile

- Wertsachen und Dokumente geschützt vor Diebstahl, Wasser- oder Brandschäden aufbewahren
- Modernste Sicherheitstechnik
- Diskretion: Nur Sie kennen den Inhalt Ihres Fachs
- Unterschiedliche Größen zur Wahl

Jetzt reservieren: psd-bb.de/schliessfach